



PROGRAMA DE MANTENIMIENTO DE VERANO 2012

Semanas 1ª y 2ª	<ol style="list-style-type: none">10 minutos de carrera suave.Estiramientos+Abdominales y Ejercicios de fuerza.30 minutos de carrera al 70% de intensidadEstiramientos	<ol style="list-style-type: none">15 minutos de carrera suave.Estiramientos+Abdominales y Ejercicios de fuerza.10 minutos de carrera al 85% de intensidad. -5 minutos de recuperación estirando.10 minutos de carrera al 70%Estiramientos	<ol style="list-style-type: none">20 minutos de carrera suave.Estiramientos+Abdominales y Ejercicios de fuerza.10 minutos de carrera al 85% de intensidad. -5 minutos de recuperación estirando.5 x sprints de 100m al 90% con recuperación andando.Estiramientos
Semanas 3ª y 4ª	<ol style="list-style-type: none">20 minutos de carrera suave.Estiramientos+Abdominales y Ejercicios de fuerza.10 minutos de carrera al 85% de intensidad. -5 minutos de recuperación estirando.5 x sprints de 100m al 90% con recuperación andando.Estiramientos	<ol style="list-style-type: none">10 minutos de carrera suave.Estiramientos+Abdominales y Ejercicios de fuerza.35 minutos de carrera al 70% de intensidadEstiramientos	<ol style="list-style-type: none">15 minutos de carrera suave.Estiramientos+Abdominales y Ejercicios de fuerza.25 minutos de carrera al 80% de intensidad. -5 minutos de recuperación estirando.5 x sprints de 100m al 90% con recuperación andando.Estiramientos
Semanas 5ª y 6ª	<ol style="list-style-type: none">10 minutos de carrera suave.Estiramientos+Abdominales y Ejercicios de fuerza.30 minutos de carrera al 70% de intensidadEstiramientos	<ol style="list-style-type: none">10 minutos de carrera suave.Estiramientos+Abdominales y Ejercicios de fuerza.15 minutos de carrera al 85% de intensidad. -5 minutos de recuperación estirando.7 x sprints de 100m al 90% con recuperación andando.Estiramientos	<ol style="list-style-type: none">15 minutos de carrera suave.Estiramientos+Abdominales y Ejercicios de fuerza.10 minutos de carrera al 85% de intensidad. -5 minutos de recuperación estirando.10 minutos de carrera al 70%Estiramientos
Semanas 7ª y 8ª	<ol style="list-style-type: none">15 minutos de carrera suave.Estiramientos+Abdominales y Ejercicios de fuerza.20 minutos de carrera al 80% de intensidad.7 x sprints de 100m al 90% con recuperación andando.Estiramientos	<ol style="list-style-type: none">10 minutos de carrera suave.Estiramientos+Abdominales y Ejercicios de fuerza.30 minutos de carrera al 70% de intensidadEstiramientos	<ol style="list-style-type: none">15 minutos de carrera suave.Estiramientos+Abdominales y Ejercicios de fuerza.35 minutos de carrera al 70% de intensidadEstiramientos

Muy importante los estiramientos antes y después de las sesiones.

Recordar que hay que Hidratar antes, durante y después del esfuerzo.
¡ANIMO Y ENTRENAR DURO PARA LUEGO DISFRUTAR EN SEPTIEMBRE...!

¡FELIZ VERANO !

