



**I.E.S. SÉNECA
CÓRDOBA**

ENTRENAMIENTO BÁSICO

Siempre durante este tiempo debemos ir andando al instituto. Debemos hacerlo con zapato cómodo. Para el camino es bueno que tengamos las zapatillas de deporte (o el calzado que llevemos) "gastados".

Partimos de una preparación de 4 semanas. Se recomiendan tiempos mínimos aproximados para afrontar con garantías la semana del 25 al 30. Se pueden ampliar según los hábitos de cada uno.

En la 1ª y 4ª semanas los días de entrenamiento son alternativos. Por ejemplo L-X-V o M-J-S.

En las semanas 2ª y 3ª la secuencia es 2 días entrenamiento/ 1 día descanso (2/1). Por ejemplo L-M- / J-V o M-X / V-S

El fin de semana se entrena 1 de los 2 días.

1ª semana: 3 días alternativos 30/40 minutos. Fin de Semana 50 minutos 1 hora.

2ª semana: 4 días (secuencia 2/1) 50-60 minutos. Fin de semana 1 hora- 1.15 horas.

3ª semana: 4 días (secuencia 2/1), 60-70 minutos. Fin de semana 1.30 horas.

4ª semana: 3 días alternativos 70-80 minutos. Fin de semana 1.45 - 2 horas.

Los últimos días no se entrena.

25 - 30 de abril



**I.E.S. SÉNECA
CÓRDOBA**