

ALMERIA. COMUNIDAD DE CORREDORES.

El Patronato Municipal de Deportes, pone en marcha este programa, con el objetivo principal de promover comunidad entre corredores, haciendo uso de los espacios deportivos al aire libre que la ciudad ofrece y que han sido certificados por la real federación española de atletismo a través de certificado de excelencia ACTIVE RUNNING CITIES.

El servicio a prestar contribuye al compromiso de la alcaldía y concejalía de este Ayuntamiento con el objetivo de convertir a Almería en

- un entorno que favorezca la salud integral de los ciudadanos, salud del planeta, educar en valores y salud emocional a través del deporte y prevenir el tránsito de la fragilidad a la dependencia de nuestros mayores siendo:
- una ciudad vivida saludablemente, favoreciendo la calidad de vida, el envejecimiento activo de todos sus ciudadanos, y promoviendo la práctica deportiva al aire libre en nuestros parques, rutas y senderos,
- un referente de Movilidad Sostenible a través del fomento del uso de carril bici y senderos urbanos y periurbanos como acción contra el cambio climático.

“ALMERÍA, COMUNIDAD DE CORREDORES Y MARCHADORES” será una actividad completamente gratuita, que tiene como destinatario a todo ciudadano mayor de edad que quiera disfrutar del deporte al aire libre y en compañía, promoviendo el uso eficiente del espacio público. O menores acompañados de adultos.

- **OBJETIVOS:**
 - Crear hábito deportivo con la motivación de la socialización y el ocio.
 - Que el hábito deportivo sea tractor de la incorporación de otros hábitos saludables como son la nutrición, el descanso, el contacto con la naturaleza...
 - Dar visibilidad a la red de espacios deportivos al aire libre de la ciudad de Almería certificados en el proyecto Active Running Cities, que están a disposición del ciudadano y que se encuentran en un estado de infrutilización.
- **DURACIÓN**
 - 20 SEMANAS: Desde el 20 de enero y hasta el 8 de junio.
- **A QUIEN DESTINAMOS LA PLANIFICACIÓN:**
 - A todo ciudadano mayor de edad que quiera disfrutar del deporte al aire libre y en compañía.

Los usuarios podrán acogerse al programa de forma gratuita, inscribiéndose en www.cruzandolameta.es Programa asesorado y supervisado por profesionales con la formación y los conocimientos adecuados para dirigir y diseñar los entrenamientos.

Si reservan plaza y no asisten a más de dos entrenos sin informar a la organización a través de pmd@aytoalmeria.es se les impedirá la incorporación al resto de sesiones previstas.

1. CONTENIDOS DEL PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO ON-LINE:

- **INICIA:** Dedicado a personas que no tienen hábito de correr y de iniciación a la cultura del deporte. Será Un plan de entrenamiento de running para principiantes debe ser gradual y permitir que el cuerpo se adapte al ejercicio. Si hablamos de tiempos, será para personas que correrán por encima de 6min/km. **Objetivos:**
 - Mejorar la resistencia cardiovascular.
 - Acostumbrar el cuerpo a correr de forma progresiva.
 - Correr de manera continua al final del programa.
- **MEJORA:** Para personas activas con la intención de mejorar sus prestaciones. Esta planificación va destinada a corredores que salen habitualmente, pero sin un objetivo claro ni una planificación en sus entrenamientos diarios. A nivel de tiempos, está dirigido a personas que correrán por encima de 5min/km. **Objetivos:**
 - Mejorar la resistencia general
 - Establecer una estructura sencilla que mejore su resistencia, técnica y apreciación del running.
 - Incrementar la frecuencia de las sesiones de running.
 - Introducir variedad en el entrenamiento.
- **VUELA:** Para corredores con el objetivo de mejorar rendimiento en pruebas deportivas. Planificación destinada a corredores populares pero que su objetivo es la competición y le dedican semanalmente más de 4-5 días con el fin de mejorar marcas. Son probablemente un gran grupo de personas encuadrados en unos ritmos bastantes dispares dependiendo el sexo pero que su dedicación es integra a este deporte. En este plan su finalidad u objetivo principal es que el atleta aumente de forma progresiva el Umbral láctico mediante el trabajo de calidad que se le propone. Todo eso con 5 sesiones a la semana, de las cuales dos de ellas podrán hacerlas de forma presencial con entrenador.

2. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES:

- Este proyecto establece un plan de entrenamientos con varios días a la semana en horario de máxima disponibilidad para la ciudadanía en general y en diversos espacios de la ciudad.
 - Entrenos semanales de 60 minutos:
 - Martes 20h: Parque almadrabillas: Zona Puerto, Nicolas Salmerón, Rambla Belen y Paseo marítimo.
 - Jueves 20h: Parque del Delta del Andaráx, Paseo Marítimo.
 - Entrenamientos en fin de semana: de 45' a 75':

- Sábados 10h: Salidas desde Parque comercial Ikea.
 - Semana 1: sábado 25/1.
 - Semana 6: Sábado 1/3.
 - Semana 10: Sábado 29/4
 - Semana 11: sábado 5/4
 - Semana 14: Sábado 26/4
 - Semana 18: Sábado 24/5
- Total de 40 entrenos entre semana y 6 salidas en sábado por la mañana.

3. ACOMPAÑAMIENTO A PRUEBAS EN EL ENTORNO:

Este programa incluye el acompañamiento a pruebas para fomentar la participación de los corredores que forman parte del proyecto y favoreciendo el vínculo con la actividad deportiva y los espacios de la ciudad donde se desarrolla. Las pruebas en las que habrá acompañamiento serán:

- Carrera del Puerto (16/2)
- Carrera de la mujer (9/3)
- Carrera de Altea (23/3)
- Medio Maratón de Almería. En este aspecto, además del acompañamiento, se generará un entreno previo el sábado 5 de abril.
- Carrera solidaria RUTA 091: (17/05)
- Carrera SIN HUMOS TORRECARDENAS (8/6)

4. INSCRIPCIÓN:

- Descárgate los programas de entrenamiento según tu condición física en la web de <https://almeriaciudad.es/pmd>
- Participa de forma gratuita en los entrenamientos presenciales a través del enlace web: www.cruzandolameta
 - Máximo 30 participantes por entreno presencial.

Planificación de 20 semanas para los diferentes Niveles que vamos a abarcar en el Programa:

- **Plan INICIA**
- **Plan MEJORA**
- **Plan VUELA**

1. **PLAN INICIA:** va destinado a la iniciación en el mundo del running, buscando con estas 20 semanas, el que la persona que lo lleve a cabo adquiera el hábito de correr con 2 días a la semana (martes y jueves) todas ellas guiadas por un entrenador, luego se repartiran 5 sabados de las veinte semanas donde se haran sesiones de trabajo grupal y el acompañamiento de las siguientes carreras:

	Martes	Jueves	Sábado	Domingo
Semana 1	Calentamiento 10' andando/ trote aprox.+ 10x100m en cuestas (paralela Alcazaba) recuperacion andando la bajada+ 10' trote/andando suave	Calentamiento 10' andando/trote+ 10x200m corriendo rapido recuperacion 200m andando+ 10' andando/ trote suave	Carrera suave por el parque del Ikea aprox. 30' andando/corriendo	
Semana 2	Calentamiento 10' andando/trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 10' a 20' andar/trote suave	Calentamiento 10' andando/trote+ 4x500m ritmo constante sin pararse recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave		
Semana 3	Calentamiento 10' andando/ trote aprox.+ 10x100m en cuestas (paralela Alcazaba) recuperacion andando la bajada+ 10' trote/andando suave	Calentamiento 10' andando/trote+ 10x200m corriendo rapido recuperacion 200m andando+ 10' andando/ trote suave		
Semana 4	Calentamiento 10' andando/trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 10' a 20' andar/trote suave	Calentamiento 10' andando/trote+ 4x500m ritmo constante sin pararse recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave		<u>10km del Puerto</u>
Semana 5	Calentamiento 10' andando/ trote aprox.+ 10x100m en cuestas (paralela Alcazaba) recuperacion andando la bajada+ 10' trote/andando suave	Calentamiento 10' andando/trote+ 10x200m corriendo rapido recuperacion 200m andando+ 10' andando/ trote suave		
Semana 6	Calentamiento 10' andando/trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 10' a 20' andar/trote suave	Calentamiento 10' andando/trote+ 4x500m ritmo constante sin pararse recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave	Carrera suave por el parque del Ikea aprox. 30' andando/corriendo	
Semana 7	Calentamiento 10' andando/ trote aprox.+	Calentamientos 10' andando/trote+		Carrera de la Mujer

	Martes	Jueves	Sábado	Domingo
	5x200m en cuestas (paralela Alcazaba) recuperacion andando la bajada+ 10' trote/andando suave	8x300m ritmo constante rapidito recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave		
Semana 8		Calentamiento 10' andando/trote+ 3x1000m ritmo constante sin pararse recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave		
Semana 9	Calentamiento 10' andando/ trote aprox.+ 5x200m en cuestas (paralela Alcazaba) recuperacion andando la bajada+ 10' trote/andando suav	Calentamientos 10' andando/trote+ 8x300m ritmo constante rapidito recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave		Carrera ALTEA
Semana 10		Calentamiento 10' andando/trote+ 3x1000m ritmo constante sin pararse recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave	Carrera suave por el parque del Ikea aprox. 30'a 40' andando/corriendo	
Semana 11	Calentamiento 10' andando/ trote aprox.+ 5x200m en cuestas (paralela Alcazaba) recuperacion andando la bajada+ 10' trote/andando suav	Calentamientos 10' andando/trote+ 8x300m ritmo constante rapidito recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave	MM DE ALMERIA	<u>MM DE ALMERIA</u>
Semana 12		Calentamiento 10' andando/trote+ 3x1000m ritmo constante sin pararse recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave		
Semana 13	Calentamiento10 andando/trotando+ 3x10 ejercicios de escaleras recuperacion entre bloques 500m andando+ 20' andando/trote suave	Calentamientos 10' andando/trote+ 8x300m ritmo constante rapidito recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave		
Semana 14	Calentamiento 10' andando/trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 10' a 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 1x1500m+ 1x1000m 1x500 ritmo constante sin pararse recuperacion 2' andando+ 10'	Carrera suave por el parque del Ikea aprox. 30' a 40' andando/corriendo	

	Martes	Jueves	Sábado	Domingo
		andando/trote suave		
Semana 15	Calentamiento 10' andando/trotando+ 3x10 ejercicios de escaleras recuperacion entre bloques 500m andando+ 20' andando/trote suave	Calentamientos 10' andando/trote+ 6x500m ritmo constante rapidito recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave		
Semana 16	Calentamiento 10' andando/trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 10' a 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 1x1500m+ 1x1000m 1x500 ritmo constante sin pararse recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave		
Semana 17	Calentamiento 10' andando/trotando+ 3x10 ejercicios de escaleras recuperacion entre bloques 500m andando+ 20' andando/trote suave	Calentamientos 10' andando/trote+ 6x400m ritmo constante rapidito recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave	Carrera Solidaria Ruta 091	
Semana 18	Calentamiento 10' andando/trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 10' a 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 1x1500m+ 1x1000m 1x500 ritmo constante sin pararse recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave	Carrera suave por el parque del Ikea aprox. 40' andando/corriendo	
Semana 19	Calentamiento 10' andando/trotando+ 3x10 ejercicios de escaleras recuperacion entre bloques 500m andando+ 20' andando/trote suave	Calentamientos 10' andando/trote+ 6x400m ritmo constante rapidito recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave		
Semana 20	Calentamiento 10' andando/trotando+ 2x500m en cuesta (Inmediaciones Alcazaba) recuperacion bajada andando+ 20' andando/trote suave	Calentamiento 10' trote+ 1x1500m+ 2x1000m 2x500 ritmo constante sin pararse recuperacion 2' andando+ 10' andando/trote suave		<u>Carrera Sin Humos Torrecardenas</u>

2. **PLAN MEJORA:** Esta planificación va destinada a corredores que salen habitualmente, pero sin un objetivo claro ni una planificación en sus entrenamientos diarios, con este plan buscamos que mejoren en su Umbral Aeróbico y sin descuidar el Anaeróbico. Es una planificación basada en 20 semana de entrenamientos con 2 sesiones de semanales (martes y jueves) que son inamovibles, mas 5 sábados tambien de trabajo presencial repartidos por las veinte semanas y a esto se le añade el acompañamiento a las competiciones ya marcadas anteriormente.

	Martes	Jueves	Sábado	Domingo
Semana 1	Calentamiento 10' trote aprox.+ 10x100m en cuestas (paralela Alcazaba) recuperacion trote suave o andar si se desea la bajada+ 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 10x200m corriendo rapido recuperacion 200m andando+ 10' trote suave	Carrera suave por el parque del Ikea de unos 30' a 60' corriendo	
Semana 2	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 4x500m ritmo constante manteniendo el ritmo en todas las series recuperacion 2' andando+ 10' trote suave		
Semana 3	Calentamiento 10' trote aprox.+ 10x100m en cuestas (paralela Alcazaba) recuperacion trote suave o andar si se desea la bajada+ 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 10x200m corriendo rapido recuperacion 200m andando+ 10' trote suave		
Semana 4	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 4x500m ritmo constante manteniendo el ritmo en todas las series recuperacion 2' andando+ 10' trote suave		<u>10km del Puerto</u>
Semana 5	Calentamiento 10' trote aprox.+ 10x100m en cuestas (paralela Alcazaba) recuperacion trote suave o andar si se desea la bajada+ 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 10x200m corriendo rapido recuperacion 200m andando+ 10' trote suave		
Semana 6	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 4x500m ritmo constante manteniendo el ritmo en todas las series recuperacion 2' andando+ 10' trote suave	Carrera suave por el parque del Ikea de unos 30' a 60' corriendo	
Semana 7	Calentamiento 10' trote aprox.+ 5x200m en cuestas (paralela Alcazaba) recuperacion andando la bajada+ 20' trote suave	Calentamientos 10' trote+ 8x300m ritmo constante rapidito recuperacion 2' andando+ 10' trote suave		Carrera de la Mujer

Semana 8	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 3x1000m ritmo constante manteniendo un mismo ritmo por km en todas series recuperacion 2' andando+ 10' trote suave		
Semana 9	Calentamiento 10' trote aprox.+ 5x200m en cuestas (paralela Alcazaba) recuperacion andando la bajada+ 20' trote suave	Calentamientos 10' trote+ 8x300m ritmo constante rapidito recuperacion 2' andando+ 10' trote suave		Carrera ALTEA
Semana 10	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 3x1000m ritmo constante manteniendo un mismo ritmo por km en todas series recuperacion 2' andando+ 10' trote suave	Carrera suave por el parque del Ikea de unos 30' a 60' corriendo	
Semana 11	Calentamiento 10' trote aprox.+ 5x200m en cuestas (paralela Alcazaba) recuperacion andando la bajada+ 20' trote suave	Calentamientos 10' trote+ 8x300m ritmo constante rapidito recuperacion 2' andando+ 10' trote suave	MM DE ALMERIA	<u>MM DE ALMERIA</u>
Semana 12	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 3x1000m ritmo constante manteniendo un mismo ritmo por km en todas series recuperacion 2' andando+ 10' trote suave		
Semana 13	Calentamiento 10' trotando+ 3x10 ejercicios de escaleras recuperacion entre bloques 500m andando+ 20' trote suave	Calentamientos 10' trote+ 8x300m ritmo constante rapidito recuperacion 2' andando+ 10' trote suave		
Semana 14	Calentamiento 10' andando/trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 10' a 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 1x1500m+ 1x1000m 1x500 ritmo constante intentando ir al mismo ritmo e las series recuperacion 2' trote muy suave+ 10' trote suave	Carrera suave por el parque del Ikea de unos 30' a 60' corriendo	
Semana 15	Calentamiento 10' trotando+ 3x10 ejercicios de escaleras recuperacion entre bloques 500m andando+ 20' trote suave	Calentamientos 10' trote+ 6x500m ritmo constante intentando marcar el mismo ritmo en las series recuperacion 1' andando+ 10' trote suave		
Semana 16	Calentamiento 10' andando/trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 10' a 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 1x1500m+ 1x1000m 1x500 ritmo constante intentando ir al mismo ritmo e las series recuperacion 2' trote muy suave+ 10' trote suave		

Semana 17	Calentamiento 10' trotando+ 3x10 ejercicios de escaleras recuperacion entre bloques 500m andando+ 20' trote suave	Calentamientos 10' trote+ 6x400m ritmo constante rapidito recuperacion 2' trotando muy suave+ 10' trote suave	Carrera Solidaria Ruta 091	
Semana 18	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 10' a 20' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 1x1500m+ 1x1000m 1x500 ritmo constante intentando ir al mismo ritmo e las series recuperacion 2' trote muy suave+ 10' trote suave	Carrera suave por el parque del Ikea de unos 30' a 60' corriendo	
Semana 19	Calentamiento 10' trotando+ 3x10 ejercicios de escaleras recuperacion entre bloques 500m andando+ 20' trote suave	Calentamientos 10' trote+ 6x400m ritmo constante rapidito recuperacion 2' trotando muy suave+ 10' trote suave		
Semana 20	Calentamiento 10' andando/trotando+ 2x500m en cuesta (Inmediaciones Alcazaba) recuperacion bajada andando+ 20' andando/trote suave	Calentamiento 10' trote+ 1x1500m+ 2x1000m 2x500 ritmo constante siendo constante en el ritmo recuperacion 2' trote muy suave+ 10' trote suave		<u>Carrera Sin Humos Torrecardenas</u>

3. **PLAN VUELA:** Planificación destinada a corredores populares pero que su objetivo es la competición y le dedican semanalmente una carga fuerte de kilometros con el fin de mejorar marcas. Son probablemente un gran grupo de personas encuadrados en unos ritmos bastantes dispares dependiendo el sexo pero que su dedicación es integra a este deporte. En esta planificación basada en 20 semana de entrenamientos con 2 sesiones de semanales (martes y jueves) que son inamovibles, mas 5 sábados tambien de trabajo presencial repartidos por las veinte semanas y a esto se le añade el acompañamiento a las competiciones ya marcadas anteriormente.

	Martes	Jueves	Sábado	Domingo
Semana 1	Calentamiento 10' trote aprox.+ 10x100m en cuestas	Calentamiento 10' trote+ 10x200m corriendo	Carrera Continua por el parque del	

	(paralela Alcazaba) recuperacion trote suave la bajada+ 30' trote suave	rapido recuperacion 200m trote suave+ 10' trote suave	Ikea aprox. 60' a 70'	
Semana 2	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 30' Carrera continua	Calentamiento 10' trote+ 10x400m ritmo constante manteniendo el ritmo en todas las series recuperacion 1' andando+ 10' trote suave		
Semana 3	Calentamiento 10' trote aprox.+ 10x100m en cuestras (paralela Alcazaba) recuperacion trote suave la bajada+ 30' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 10x200m corriendo rapido recuperacion 200m trote suave+ 10' trote suave		
Semana 4	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 30' Carrera continua	Calentamiento 10' trote+ 10x400m ritmo constante manteniendo el ritmo en todas las series recuperacion 1' andando+ 10' trote suave		<u>10km del Puerto</u>
Semana 5	Calentamiento 10' trote aprox.+ 10x100m en cuestras (paralela Alcazaba) recuperacion trote suave la bajada+ 30' trote suave	Calentamiento 10' trote+ 10x200m corriendo rapido recuperacion 200m trote suave+ 10' trote suave		
Semana 6	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 30' Carrera continua	Calentamiento 10' trote+ 10x400m ritmo constante manteniendo el ritmo en todas las series recuperacion 1' andando+ 10' trote suave	Carrera Continua por el parque del Ikea aprox. 60' a 70'	
Semana 7	Calentamiento 10' trote aprox.+ 5x200m en cuestras (paralela Alcazaba) recuperacion andando la bajada+ 30' trote suave	Calentamientos 10' trote+ 10x300m ritmo constante rapidito recuperacion 2' trote suave+ 10' trote suave		Carrera de la Mujer
Semana 8	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 30' Carrera continua	Calentamiento 10' trote+ 5x1000m ritmo constante manteniendo un mismo ritmo por km en todas series recuperacion 1' andando+ 10' trote suave		
Semana 9	Calentamiento 10' trote aprox.+ 5x200m en cuestras (paralela Alcazaba) recuperacion andando la bajada+ 30' trote suave	Calentamientos 10' trote+ 10x300m ritmo constante rapidito recuperacion 2' trote suave+ 10' trote suave		Carrera ALTEA
Semana 10	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 30' Carrera continua	Calentamiento 10' trote+ 5x1000m ritmo constante manteniendo un mismo ritmo por km en todas series recuperacion 1' andando+ 10' trote suave	Carrera Continua por el parque del Ikea aprox. 60' a 70'	
Semana 11	Calentamiento 10' trote aprox.+ 5x200m en cuestras (paralela Alcazaba) recuperacion andando la	Calentamientos 10' trote+ 10x300m ritmo constante rapidito recuperacion 2' trote suave+ 10' trote	MM DE ALMERIA	<u>MM DE ALMERIA</u>

	bajada+ 30' trote suave	suave		
Semana 12	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 30' Carrera continua	Calentamiento 10' trote+ 5x1000m ritmo constante manteniendo un mismo ritmo por km en todas series recuperacion 1' andando+ 10' trote suave		
Semana 13	Calentamiento 10' trotando+ 3x10 ejercicios de escaleras recuperacion entre bloques 500m andando+ 30' trote suave	Calentamientos 10' trote+ 10x300m ritmo constante rapidito recuperacion 2' trote suave+ 10' trote suave		
Semana 14	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 30' Carrera continua	Calentamiento 10' trote+ 1x1500m+ 2x1000m 3x500 ritmo constante intentando ir al mismo ritmo e las series recuperacion 2' trote muy suave+ 10' trote suave	Carrera Continua por el parque del Ikea aprox. 60' a 70'	
Semana 15	Calentamiento 10' trotando+ 3x10 ejercicios de escaleras recuperacion entre bloques 500m andando+ 30' trote suave	Calentamientos 10' trote+ 8x500m ritmo constante intentando marcar el mismo ritmo en las series recuperacion 1' trote suave+ 10' trote suave		
Semana 16	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 30' Carrera continua	Calentamiento 10' trote+ 1x1500m+ 2x1000m 3x500 ritmo constante intentando ir al mismo ritmo e las series recuperacion 2' trote muy suave+ 10' trote suave		
Semana 17	Calentamiento 10' trotando+ 3x10 ejercicios de escaleras recuperacion entre bloques 500m andando+ 30' trote suave	Calentamientos 10' trote+ 8x500m ritmo constante intentando marcar el mismo ritmo en las series recuperacion 1' trote suave+ 10' trote suave	Carrera Solidaria Ruta 091	
Semana 18	Calentamiento 10' trotando+ 30' de tecnica de carrera en playa+ 30' Carrera continua	Calentamiento 10' trote+ 1x1500m+ 2x1000m 3x500 ritmo constante intentando ir al mismo ritmo e las series recuperacion 2' trote muy suave+ 10' trote suave	Carrera Continua por el parque del Ikea aprox. 60' a 70'	
Semana 19	Calentamiento 10' trotando+ 3x10 ejercicios de escaleras recuperacion entre bloques 500m andando+ 30' trote suave	Calentamientos 10' trote+ 8x500m ritmo constante intentando marcar el mismo ritmo en las series recuperacion 1' trote suave+ 10' trote suave		
Semana	Calentamiento 10' trotando+	Calentamiento 10' trote+		<u>Carrera Sin</u>

20	2x500m en cuesta (Inmediaciones Alcazaba) recuperacion bajada andando+ 30' trote suave	1x1500m+ 2x1000m 4x500 ritmo constante siendo constante en el ritmo recuperacion 2' trote muy suave+ 10' trote suave		<u>Humos</u> <u>Torrecardenas</u>
----	---	---	--	--