



Plan de entrenamiento para pruebas de velocidad

Semana 1

Lunes	20´ cc + rutina calentamiento/técnica de carrera
Martes	Descanso
Miércoles	15´ cc + rutina calentamiento + 3x400m R: 400m andando
Jueves	Descanso
Viernes	20´ cc + rutina calentamiento
Sábado	Descanso
Domingo	15´ cc + rutina calentamiento + 2x400m R: 400m + 3x15 gradas cc

Semana 2

Lunes	20´ cc + rutina calentamiento + fortalecimiento isquiotibiales + 1x100 salto de rana
Martes	Descanso
Miércoles	15´ cc + rutina calentamiento + 3x400m R: 400m
Jueves	Descanso
Viernes	20´ cc + rutina calentamiento + estiramientos
Sábado	Descanso
Domingo	15´ cc + rutina calentamiento + 2x400m R: 400m + 4x15 gradas cc

Semana 3

Lunes	20´ cc + rutina calentamiento + fortalecimiento isquiotibiales
Martes	Descanso
Miércoles	15´ cc + rutina calentamiento + 5xHIIT (30´´ rápido + 1´30´´ cc durante 10´)
Jueves	Descanso
Viernes	20´ cc + rutina calentamiento + estiramientos
Sábado	Descanso
Domingo	15´ cc + rutina calentamiento + 2x400m R: 400m + 4x15 gradas cc



Semana 4

Lunes	20´ cc + rutina calentamiento + fortalecimiento isquiotibiales 2x100m salto de rana
Martes	Descanso
Miércoles	15´ cc + rutina calentamiento + 10x cuesta pabellón sprint + 5´ cc
Jueves	Descanso
Viernes	20´ cc + rutina calentamiento + estiramientos
Sábado	Descanso
Domingo	15´ cc + rutina calentamiento + 2x200m R: 5´ + 4x8 gradas pliometría (multisaltos)

Semana 5

Lunes	20´ cc + rutina calentamiento + fortalecimiento isquiotibiales y sentadillas
Martes	Descanso
Miércoles	15´ cc + rutina calentamiento + 1x400m R: 400m + 1x200
Jueves	Descanso
Viernes	20´ cc + rutina calentamiento + estiramientos
Sábado	Descanso
Domingo	15´ cc + rutina calentamiento + 2x200m R: 5´ + 3x8 gradas pliometría (multisaltos)

Semana 6

Lunes	20´ cc + rutina calentamiento + fortalecimiento isquiotibiales
Martes	Descanso
Miércoles	15´ cc + rutina calentamiento + 2x200m R:6´ + 2x100 R: 8´
Jueves	Descanso
Viernes	20´ cc + rutina calentamiento/técnica
Sábado	Descanso
Domingo	15´ cc + rutina calentamiento + 6x110 R: 6´



Semana 7

Lunes	20´ cc + rutina calentamiento + fortalecimiento isquiotibiales y 3x100m salto de rana
Martes	Descanso
Miércoles	15´ cc + rutina calentamiento + 2x300m R:8´ + 2x2x60 R: 6´
Jueves	Descanso
Viernes	20´ cc + rutina calentamiento/ técnica
Sábado	Descanso
Domingo	15´ cc + rutina calentamiento + 6x110 R: 6´

Semana 8

Lunes	20´ cc + rutina calentamiento + fortalecimiento isquiotibiales
Martes	Descanso
Miércoles	15´ cc + rutina calentamiento + 3x200m R: 6´ + 2x100 R: 6´ + 1x60
Jueves	Descanso
Viernes	20´ cc + rutina calentamiento/técnica
Sábado	Descanso
Domingo	15´ cc + rutina calentamiento + 8x60 R: 4´

Al acabar cada entrenamiento hacer 5 minutos de carrera suave + estiramientos

	Rutina de calentamiento = técnica de carrera
CC	Carrera Continua
R	Recuperación
1x400m	1 serie de 400 metros
3x200m	3 series de 200 metros
2x2x60m	2 series de 2 repeticiones de 60 metros (entre repeticiones descansas lo marcado, y entre series el doble de lo marcado)
4x15	4 series de 15 repeticiones de un ejercicio
HIIT	Intervalos de alta intensidad. Cambios de ritmo.
Pliometría	Multisaltos