

SUPUESTO 3 (2 PUNTOS)

Enhorabuena, te graduaste este verano y ya tienes tu primer trabajo remunerado. Un grupo de 5 corredoras aficionadas de unos 40 años (3 años de entrenamientos previos semiestructurados, o lo que es lo mismo, han ido haciendo lo que se bajaban de la red y lo que pescaban de amigos que ya entrenaban). Hasta ahora están corriendo pruebas de 10 kms con marcas alrededor de la hora. Quieren empezar a entrenar para la media maratón de Santa Pola. Les queda un año y su objetivo es bajar de las 2 horas. Hasta ahora han entrenado 3 días a la semana con un volumen promedio de 40 kms semanales. Sólo han utilizado métodos continuos y continuos variables.

A partir de aquí soluciona los siguientes problemas. Debes marcar con una cruz lo que creas que debes hacer y justifícalo.

EVALUACIÓN INICIAL			
SI	LABORATORIO	Qué prueba y por qué	
	CAMPO	Qué prueba y por qué	
NO		¿Por qué?	

TIPO DE CARGAS	
REGULARES	¿Por qué?
ACENTUADAS	¿Por qué?
CONCENTRADAS	¿Por qué?

Pon nombre a los diferentes mesociclos de preparación

PERIODIZACIÓN

MES ES	MAR ZO	ABR IL	MAY O	JUNI O	JULI O	AGOS TO	SEPTIEM BRE	OCTUB RE	NOVIEM BRE	DICIEM BRE	ENE RO	FEBRE RO
MES O												Compit en

ELIGE EL MES DE ENERO Y DETALLA LOS CUATRO MICROS QUE LO COMPONENTEN (no hace falta que justifiques, sólo nombra)	NOMBRE DEL MESO:	
	MICRO 1	
	MICRO 2	
	MICRO 3	
	MICRO 4	