

SUPUESTO 2 (1.5 puntos)

Imagina que eres amigo del entrenador de un corredor popular de maratones y medias maratones. Aquí tienes diseñado el último micro de entrenamiento que tu amigo le ha prescrito a su pupilo para su próxima maratón. ¿Qué tres grandes errores detectas y qué alternativas cariñosas le darías a tu compañero?

Deportista:-----

Ciclo entrenamiento: Realización

Microciclo: precompetitivo

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	Domingo
7x3000 a 3'58''/km, 2' rec	7x2000 a 3'40''/km, 2' rec	16 x 1000 a 3'45''/km R: 1'30'' entre rep	descanso	15 km de carrera variada entre 4'50'' y 5'30''/km (algunas cuestas o por montaña)	12 x 1000 a 3'35''/km R: 2' entre rep	COMPETICIÓN MARATÓN SEVILLA

Los umbrales de esfuerzo del sujeto son:

ZONA	TIEMPOS	INTENSIDAD
LÁCTICO	3'20''/Km – 3'35''/Km	5
MIXTO	3'36''/Km – 3'49''/Km	4
AERÓBICO GLUCOLÍTICO	3'50''/Km – 4'44''/Km	3
AERÓBICO LIPOLÍTICO	4'45''/Km – 5'34''/Km	2
AERÓBICO REGENERATIVO	5'35''/Km – 6'/Km	1

	RAZONAMIENTO	ALTERNATIVA
ERROR 1		
ERROR 2		
ERROR 3		