

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PREPARATORIO PARA EL CEO 2020



### PERIODO ESPECÍFICO 2: Acumulación

5 Octubre <b>DESCANSO</b>	6 <b>Rodaje Medio 40'</b> 15' RS – 20' RM – 5' RS <b>CORE</b>	7 <b>Rodaje Largo 50'</b> 20' RS – 25' RM – 5' RS	8 <b>DESCANSO</b>	9 <b>Rodaje Progresivo 40'</b> (empezando muy suave, subiendo ritmo cada 5') <b>CORE</b>	10 <b>Rodaje Largo 50'</b> 20' RS – 25' RM – 5' RS	11 <b>DESCANSO</b>
12 <b>Rodaje Medio 40'</b> 10' RS – 25' RM – 5' RS <b>CORE</b>	13 <b>DESCANSO</b>	14 <b>Rodaje Largo 55'</b> 20' RS – 30' RM – 5' RS	15 <b>Farlek 40'</b> 15' RS – 6x(1'RM-1' RF-1'RS) – 7' RS	16 <b>DESCANSO</b>	17 <b>Rodaje Progresivo 40'</b> (empezando muy suave, subiendo ritmo cada 5') <b>CORE</b>	18 <b>Rodaje Largo 55'</b> <b>Con simulada</b> 20' RS – 30' RM – 5' RS
19 <b>Rodaje Medio 40'</b> 10' RS – 25' RM – 5' RS <b>CORE</b>	20 <b>DESCANSO</b>	21 <b>Rodaje Largo 60'</b> 15' RS – 35' RM – 10' RS	22 <b>Farlek 40'</b> 15' RS – 7x(1'RM-1' RF-1'RS) – 9' RS	23 <b>DESCANSO</b>	24 <b>Rodaje Progresivo 45'</b> (empezando muy suave, subiendo ritmo cada 5') <b>CORE</b>	25 <b>Rodaje Largo 60'</b> <b>Con simulada</b> 15' RS – 35' RM – 10' RS

RS= Ritmo suave; RM = Ritmo medio; RF = Ritmo Fuerte; RMF = Ritmo muy fuerte.

#### A tener en cuenta en este periodo:

- Estas 3 semanas (denominadas acumulación) tratan de forma concentrada entrenar las capacidades de base. Se puede considerar este bloque como una pequeña "Pretemporada". El objetivo es acumular minutos y km de carrera.
- Predomina el volumen sobre la intensidad, igual que en el periodo general. No obstante, la intensidad es mayor que en el periodo general, para no perder la velocidad adquirada en el periodo específico anterior. Por eso, los rodajes no serán tan largos pero si debemos mantener una velocidad mayor que en el periodo general, además se introduce algún entrenamiento en forma de farlek o progresivo, que ayuden a mantener la intensidad.
- Se debe mantener algún rodaje en bosque, en terreno irregular, especialmente si en las últimas semanas hemos realizado alguna carrera y/o entrenamiento en bosque.
- Las 3 semanas serán de carga progresivamente mayor.