



PLAN DE ENTRENAMIENTO POST-NAVIDADES

Semana: Del 16 al 22

Nivel: Básico

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2 horas a Intensidad moderada. (65%-70% de la f. c. máx.)	3 horas a Intensidad suave. (60%-65% de la f. c. máx.)	2 horas a Intensidad moderada. (65%-70% de la f. c. máx.)	Descanso activo. 1 hora por debajo del 60% de la f. c. máx.) Gimnasio. Tonificación muscular. Muchas repeticiones con poco peso.	2 horas a Intensidad moderada. (65%-70% de la f. c. máx.)	2 horas a 65%-70% de la f. c. máx. Incluir un puerto breve al 70%-75%. (En torno a 15 minutos de esfuerzo)	3 horas a 60%-65% de la f. c. máx. Incluir un puerto breve al 70%-75%. (En torno a 15 minutos de esfuerzo)

Semana: Del 23 al 29

Nivel: Básico

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Descanso activo. 1 hora por debajo del 60% de la f. c. máx.) Gimnasio. Tonificación muscular. Muchas repeticiones con poco peso.	3 horas a Intensidad suave. (60%-65% de la f. c. máx.)	3 horas a Intensidad suave. (60%-65% de la f. c. máx.)	2 horas a Intensidad moderada. (65%-70% de la f. c. máx.)	Descanso activo. 1 hora por debajo del 60% de la f. c. máx.) Gimnasio. Tonificación muscular. Muchas repeticiones con poco peso.	3 horas a 60%-65% de la f. c. máx. Incluir un puerto breve al 75%-80%. (En torno a 10 minutos de esfuerzo)	3 horas a 60%-65% de la f. c. máx. Incluir un puerto breve al 75%-80%. (En torno a 10 minutos de esfuerzo)