

# **OBSERVACIONES A LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO**

## **10K, MEDIA Y MARATHON**

1º La adaptación al esfuerzo en distancias largas se consigue con Carrera Continua de baja Intensidad.

2º Al mismo tiempo Ejercicios de Carrera, Fuerza y Flexibilidad colaboran en la adaptación.

3º No tengas urgencia en mejorar tus tiempos de carrera, es mejor alargar la distancia y seguir corriendo a la misma Intensidad.

4º Cuando sientas cansancio, cambia de actividad (bicicleta, natación) o simplemente DESCANSA.

5º Los planes están pensados para aquellos corredores que su reto es terminar la prueba sin agotamiento.

6º Cuando terminemos el mes de agosto ( 4 primeras semanas) iniciaremos un segundo mes septiembre( 4 semanas ) en que iremos aumentando las intensidades y haciendo algunos controles.

7º Aquellos corredores con experiencia que su reto es mejorar sus marcas, deben hacerse aconsejar por entrenadores con experiencia que conozcan bien su trayectoria.

8º Y por ultimo lo mas importante, las carreras son un “juego”: diviértete.

Antonio Postigo