

PLANES DE ENTRENAMIENTO

MEDIA MARATON

INICIACION	PERFECCIONAMIENTO	ELITE
(entrenamiento dirigido a corredores cuyo objetivo sea <u>debutar en una carrera por montaña</u> de hasta 21 km)	(entrenamiento dirigido a corredores de montaña con experiencia y cuyo objetivo sea <u>mejorar sus resultados</u> en carreras por montaña de hasta 21 km)	(entrenamiento dirigido a corredores de montaña experimentados que quieran <u>competir por los primeros puestos</u> en carreras por montaña de hasta 21 km)
ENTREVISTA INICIAL	ENTREVISTA INICIAL	ENTREVISTA INICIAL
CONTACTO: vía e-mail y videoconferencia	CONTACTO: vía e-mail y videoconferencia	CONTACTO: vía e-mail y videoconferencia
Nº DE SESIONES SEMANALES: 3-4	Nº DE SESIONES SEMANALES: 4-5	Nº DE SESIONES SEMANALES: 5-6
PLANIFICACIÓN MENSUAL DE LOS ENTRENAMIENTOS	PLANIFICACIÓN MENSUAL DE LOS ENTRENAMIENTOS	PLANIFICACIÓN MENSUAL DE LOS ENTRENAMIENTOS
ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO (fuerza, core ,pliometría, propiocepción)	ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO (fuerza, core ,pliometría, propiocepción)	ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO (fuerza, core ,pliometría, propiocepción)
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS COMPETICIONES	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS COMPETICIONES	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS COMPETICIONES
MODIFICACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS DE SER NECESARIO	MODIFICACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS DE SER NECESARIO	MODIFICACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS DE SER NECESARIO
	ENTRENAMIENTO CRUZADO	ENTRENAMIENTO CRUZADO
	INFORME FINAL TEMPORADA	INFORME FINAL TEMPORADA
	ESTRATEGIA DE CARRERA	ESTRATEGIA DE CARRERA
		PLAN NUTRICIONAL PARA LA COMPETICION