

# 21k COSTA DA VELA

- Entrenamientos pensados para un deportista que ya entrena habitualmente. La mayoría del trabajo en los entrenamientos fraccionados están descritos cuantitativamente con el tiempo, ya que no todos disponemos de una superficie medida para poder realizar nuestros entrenamientos.
- Aunque hay varios principios básicos a la hora de entrenar a un sujeto, cada individuo reacciona de un modo diferente a un estímulo, por lo que lo ideal sería que cada deportista siguiese un plan de entrenamiento individualizado adaptado a sus características y realizado por un profesional.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	50' de carrera continua suave	20' de calentamiento y 2x6x1' suave y 1' fuerte con macropausa activa de 5' (significaría que se hace 1' suave y posteriormente 1' fuerte así 6 veces, se trota 5 minutos y se vuelve a comenzar otras 6 veces)	Descanso	20' de calentamiento y 2x4x2' lentos y 3' fuertes con macropausa activa de 5'	Descanso	30' CCLenta + 20 minutos de carrera continua a ritmo intensivo (próximo a competición)	1h carrera continua lenta
2	50' de carrera continua suave	20' de calentamiento y 2x7x1' suave y 1' fuerte con macropausa activa de 5'	1h carrera continua lenta	20' de calentamiento y 2x4x2' lentos y 3' fuertes con macropausa activa de 5'	Descanso	30' CCLenta + 25 minutos de carrera continua a ritmo intensivo (próximo a competición)	1h carrera continua lenta
3	20' de calentamiento 4x4x300m a cada 2' con macropausa de 5' (significaría que haces un 300 y al comenzar pones el crono en marcha, independientemente del tiempo de esfuerzo, cuando hayan pasado 2 minutos desde que tomaste la salida de la primera serie volverías a salir así hasta finalizar la cuarta serie donde el descanso es de 5')	20' calentamiento + 2x20' a un ritmo intensivo (entorno a 10/15" más rápido del ritmo habitual de un 10.000) con una macropausa de 8'	1h carrera continua lenta	30' de calentamiento + 6x3' recuperando 4'	Descanso	30' CCLenta + 2 series x10' rec 8	1h10' carrera continua lenta
4	20' de calentamiento 4x4x300m a cada 2' con macropausa de 5'	20' calentamiento + 30' a ritmo próximo de competición en 10.000	1h10' CCL	30' de calentamiento + 6x3' recuperando 4'	Descanso	30' CCLenta + 2 series x11' rec 8	1h10' CCL
5	20' de calentamiento 4x3x400m a cada 3' con macropausa de 5'	20' calentamiento + 30' a ritmo próximo de competición en 10.000	1h10CCL	30' CCL+5x3' 30" recuperando 5'	Descanso	30' CCLenta + 2 series x12' rec 8	1h10' CCL
6	20' de calentamiento 4x3x400m a cada 3' con macropausa de 5'	10' CCL+ 40' progresando de un 70% a un 85% del ritmo competición	1hCCL	30' CCL+5x3' 30" recuperando 5'	Descanso	30' CCL+3x3x8' fuertes recuperando 7'	1h20CCL
7	20 de CCL + 2x5x500 recuperando 2' y 6'	10' CCL+ 40' progresando de un 70% a un 85% del ritmo competición	1hCCL	30' CCL+5x4' fuertes recuperando 6'	Descanso	30' CCL+3x3x8' fuertes recuperando 7'	1h20' CCL
8	20 de CCL + 2x5x500 recuperando 2' y 6'	20' CCL + 50' CC Progresiva acabándolos últimos 20' a mayor ritmo del de media maratón	Descanso	30' CCL+5x4' fuertes recuperando 6'	Descanso	20 de CCL + 5x2'30" fuertes recuperando 4'	1h20' CCL
9	30' calentamiento + 5x1000 recuperando 5'	50' CCL	30' CCL + 30' a ritmo de competición	1hCCL	40' CCL	Descanso	Competición