

Sección 5

Tabla de progresión

Programa de entrenamiento semanal

Información adicional, Recordatorios & Sugerencia

Tabla de progreso

Nombre _____ **Edad** _____

Altura _____ **Peso** _____ **Fecha de inicio** _____

PASO 1. Grabe su mejor tiempo en una o más de las siguientes carreras antes de iniciar este programa en los siguientes espacios:

40 metros _____ segundo

60 metros _____ segundo

100 metros _____ segundo

200 metros _____ segundo

400 metros _____ segundo

Otros _____ segundo

PASO 2. Complete el Programa de entrenamiento semanal que se encuentra en la página siguiente durante dos semanas consecutivas. Cuando haya terminado, grabe una vez más sus mejores tiempos en la Tabla de progresión a continuación.

PASO 3. Continuar con el Programa de entrenamiento semanal durante cuatro, ocho y doce semanas y vuelva a grabar sus mejores tiempos en la Tabla de progresión a continuación.

PASO 4. Continuar con este Programa de entrenamiento semanal durante el tiempo que usted necesite o lo que dure la competencia deportiva. Debe formar parte de su rutina de entrenamiento normal, junto con cualquier otro tipo de entrenamiento que esté haciendo.

TABLA DE PROGRESO				
prueba Distancia	Tiempo final de la Semana 2	Tiempo final de la Semana 4	Tiempo final de la Semana 8	Tiempo final de la Semana 12
40 metros	segundos	segundos	segundos	segundos
60 metros	segundos	segundos	segundos	segundos
100 metros	segundos	segundos	segundos	segundos
200 metros	segundos	segundos	segundos	segundos
400 metros	segundos	segundos	segundos	segundos
Otros: _____	segundos	segundos	segundos	segundos

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SEMANAL

La siguiente tabla muestra la programación semanal de los diez ejercicios. Como se ha indicado, Ejercicios # 1 al # 5 se efectuaran los días 1 y 4, los ejercicios # 6 al # 10 se efectuaran los días 2 y 5.

Usted debe realizar cada ejercicio tres (3) veces en el día, antes de pasar al siguiente ejercicio. Por ejemplo, el ejercicio # 1 se lleva a cabo en el día 1 de la semana. Haga este ejercicio 3 veces con cada pierna, alternando entre ellos sobre la marcha. Cuando haya terminado, continúe con el Ejercicio # 2 y hacer lo mismo antes de continuar con el siguiente hasta terminar los cinco ejercicios para ese día. Con cada ejercicio trabajara alrededor de 3 minutos para completarlos, tendrá alrededor de 15 minutos en total para completar los cinco ejercicios para cada día de entrenamiento.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SEMANAL					
Día de la semana	Ejercicios				
1	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3	Ejercicio 4	Ejercicio 5
2	Ejercicio 6	Ejercicio 7	Ejercicio 8	Ejercicio 9	Ejercicio 10
3	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
4	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3	Ejercicio 4	Ejercicio 5
5	Ejercicio 6	Ejercicio 7	Ejercicio 8	Ejercicio 9	Ejercicio 10
6	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
7	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	descanso

IMPORTANTE RECORDAR consejo del entrenamiento: Todo es cuestión de la resistencia de la banda

Consejo # 1. Los ejercicios demostrados en este programa están destinados a ser un reto físico. Si encuentra que su primer intento con un ejercicio es demasiado fácil, entonces usted tendrá que aumentar la resistencia, ya sea por agregar otra banda de resistencia, trabajar con una banda más fuerte y / o colocándose más lejos de donde se une su banda para estirla aún más.

Consejo # 2. Siempre entrenar dentro de los límites físicos de la banda. Lo que significa que la banda de resistencia siempre debe ser capaz de estirarse un poco más. Si esto le sucede a usted, a continuación, vea el video sobre "Cómo aumentar la resistencia" y utilice uno de los métodos que se presentan allí.

Consejo # 3. Todos los ejercicios recomendamos el uso de entre el 70-80% de su fuerza máxima en 10 a 15 segundos. Esta es una cantidad significativa de esfuerzo y la mejor manera de medir esto es que usted debe sentir que antes de llegar a 10 segundos necesita descansar. Si se puede sostener fácilmente la posición final durante mucho más tiempo que el recomendado (10-15 segundos), como 20 segundos o más, entonces no tiene suficiente resistencia y será necesario aumentarla.

“con los músculos de las piernas recién acondicionados y con un extra de velocidad, usted deberá sentir sus piernas sin agotamiento cuando corre”

Dr. Larry VanSuch