

## Plan 800 m. NIVEL I.

**Nivel I:** Mas de 2.30.

**Objetivos:** Conseguir una marca en la distancia entre 3.00 y 2.30.

**Nº sesiones semanales:** 6

**Nº semanas:** 24

2 vueltas en pista oficial.



| 1ª SEMANA. | Trabajo Nuclear.        | S / R     | TE / Rec. / Rit.          |
|------------|-------------------------|-----------|---------------------------|
| Día 1.     | Gimnasio ( TS )         | Ver Tabla |                           |
| Día 2.     | 45 min Carrera Continua |           | Entre 5.00 y 5.05 x Km.   |
| Día 3.     | Series 100              | 1 / 10    | 26.5 / 2 Rec.             |
| Día 4.     | 45 ´ Carrera Continua   |           | Entre 5.00 y 5.05 x Km.   |
| Día 5.     | Gimnasio ( TI )         | Ver Tabla |                           |
| Día 6.     | 30 Carrera Continua     |           | Entre 5.50 y 5.55 por Km. |
| Día 7.     | Descanso                |           |                           |

| 2ª SEMANA. | Trabajo Nuclear.        | S / R     | TE / Rec. / Rit.          |
|------------|-------------------------|-----------|---------------------------|
| Día 1.     | Gimnasio ( TS )         | Ver Tabla |                           |
| Día 2.     | 45 min Carrera Continua |           | Entre 5.00 y 5.05 x Km.   |
| Día 3.     | Series 100              | 1 / 10    | 26.5 / 2 Rec.             |
| Día 4.     | 45 ´ Carrera Continua   |           | Entre 5.00 y 5.05 x Km.   |
| Día 5.     | Gimnasio ( TI )         | Ver Tabla |                           |
| Día 6.     | 30 Carrera Continua     |           | Entre 5.50 y 5.55 por Km. |
| Día 7.     | Descanso                |           |                           |

| 3ª SEMANA. | Trabajo Nuclear.        | S / R     | TE / Rec. / Rit.          |
|------------|-------------------------|-----------|---------------------------|
| Día 1.     | Gimnasio ( TS )         | Ver Tabla |                           |
| Día 2.     | 45 min Carrera Continua |           | Entre 5.00 y 5.05 x Km.   |
| Día 3.     | Series 100              | 1 / 10    | 26.5 / 2 Rec.             |
| Día 4.     | 45 ´ Carrera Continua   |           | Entre 5.00 y 5.05 x Km.   |
| Día 5.     | Gimnasio ( TI )         | Ver Tabla |                           |
| Día 6.     | 30 Carrera Continua     |           | Entre 5.50 y 5.55 por Km. |
| Día 7.     | Descanso                |           |                           |

| <b>4ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b> |
|-------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|
| Día 1.            | Gimnasio ( TS )         | Ver Tabla    |                         |
| Día 2.            | 45 min Carrera Continua |              | Entre 5.00 y 5.05 x Km. |
| Día 3.            | Series 100              | 1 / 8        | 26.5 / 2 Rec.           |
| Día 4.            | 45 ´ Carrera Continua   |              | Entre 5.00 y 5.05 x Km. |
| Día 5.            | Gimnasio ( TI )         | Ver Tabla    |                         |
| Día 6.            | Test 400 metros         |              |                         |
| Día 7.            | Descanso                |              |                         |

| <b>5ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b> |
|-------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|
| Día 1.            | Gimnasio ( TS )         | Ver Tabla    |                         |
| Día 2.            | 45 min Carrera Continua |              | Entre 4.40 y 4.45 x Km. |
| Día 3.            | Series 300              | 1 / 7        | 1.11.0 / 2.30 Rec.      |
| Día 4.            | 45 ´ Carrera Continua   |              | Entre 4.40 y 4.45 x Km. |
| Día 5.            | Series 50               | 3 / 4        | 10.5 / 8SRec.,3RRec.    |
| Día 6.            | 30 Carrera Continua     |              | Entre 5.00 y 5.05 x Km. |
| Día 7.            | Descanso                |              |                         |

| <b>6ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b> |
|-------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|
| Día 1.            | Gimnasio ( TS )         | Ver Tabla    |                         |
| Día 2.            | 45 min Carrera Continua |              | Entre 4.40 y 4.45 x Km. |
| Día 3.            | Series 300              | 1 / 8        | 1.11.0 / 2.30 Rec.      |
| Día 4.            | 45 ´ Carrera Continua   |              | Entre 4.40 y 4.45 x Km. |
| Día 5.            | Series 50               | 3 / 5        | 10.5 / 8SRec.,3RRec.    |
| Día 6.            | 30 Carrera Continua     |              | Entre 5.00 y 5.05 x Km. |
| Día 7.            | Descanso                |              |                         |

| <b>7ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b> |
|-------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|
| Día 1.            | Gimnasio ( TS )         | Ver Tabla    |                         |
| Día 2.            | 45 min Carrera Continua |              | Entre 4.40 y 4.45 x Km. |
| Día 3.            | Series 300              | 1 / 8        | 1.11.0 / 2.30 Rec.      |
| Día 4.            | 45 ´ Carrera Continua   |              | Entre 4.40 y 4.45 x Km. |
| Día 5.            | Series 50               | 3 / 5        | 10.5 / 8SRec.,3RRec.    |
| Día 6.            | 30 Carrera Continua     |              | Entre 5.00 y 5.05 x Km. |
| Día 7.            | Descanso                |              |                         |

| <b>8ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b> |
|-------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|
| Día 1.            | Gimnasio ( TS )         | Ver Tabla    |                         |
| Día 2.            | 45 min Carrera Continua |              | Entre 4.40 y 4.45 x Km. |
| Día 3.            | Series 300              | 1 / 6        | 1.11.0 / 2.30 Rec.      |
| Día 4.            | 45 ´ Carrera Continua   |              | Entre 4.40 y 4.45 x Km. |
| Día 5.            | Series 50               | 2 / 6        | 10.5 / 8SRec.,3RRec.    |
| Día 6.            | Test 400 metros.        |              |                         |
| Día 7.            | Descanso                |              |                         |

| <b>9ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b> |
|-------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|
| Día 1.            | Series 100              | 3 / 3        | 19.0 / 8SRec., 4RRec.   |
| Día 2.            | 30 min Carrera Continua |              | Entre 4.25 y 4.30 x Km. |
| Día 3.            | Series 200              | 1 / 3        | 42.5 / 6 Rec.           |
| Día 4.            | 45 ´ Carrera Continua   |              | Entre 4.40 y 4.45 x Km. |
| Día 5.            | Series 100              | 3 / 2        | 21.0 / 6SRec.,3RRec.    |
| Día 6.            | Cuestas 20 metros       | 3 / 3        | 8 Rec.:Trote / A tope   |
| Día 7.            | Descanso                |              |                         |

| <b>10ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b> |
|--------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|
| Día 1.             | Series 100              | 3 / 3        | 19.0 / 8SRec., 4RRec.   |
| Día 2.             | 30 min Carrera Continua |              | Entre 4.25 y 4.30 x Km. |
| Día 3.             | Series 200              | 1 / 4        | 42.5 / 6 Rec.           |
| Día 4.             | 45 ´ Carrera Continua   |              | Entre 4.40 y 4.45 x Km. |
| Día 5.             | Series 100              | 3 / 2        | 21.0 / 6SRec.,3RRec.    |
| Día 6.             | Cuestas 20 metros       | 3 / 4        | 8 Rec.:Trote / A tope   |
| Día 7.             | Descanso                |              |                         |

| <b>11ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b> |
|--------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|
| Día 1.             | Series 100              | 3 / 3        | 19.0 / 8SRec., 4RRec.   |
| Día 2.             | 30 min Carrera Continua |              | Entre 4.25 y 4.30 x Km. |
| Día 3.             | Series 200              | 1 / 4        | 42.5 / 6 Rec.           |
| Día 4.             | 45 ´ Carrera Continua   |              | Entre 4.40 y 4.45 x Km. |
| Día 5.             | Series 100              | 3 / 2        | 21.0 / 6SRec.,3RRec.    |
| Día 6.             | Cuestas 20 metros       | 3 / 4        | 8 Rec.:Trote / A tope   |
| Día 7.             | Descanso                |              |                         |

| <b>12ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b> |
|--------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|
| Día 1.             | Series 100              | 3 / 3        | 19.0 / 8SRec., 4RRec.   |
| Día 2.             | 30 min Carrera Continua |              | Entre 4.25 y 4.30 x Km. |
| Día 3.             | Series 200              | 1 / 3        | 42.5 / 6 Rec.           |
| Día 4.             | 45´ Carrera Continua    |              | Entre 4.40 y 4.45 x Km. |
| Día 5.             | Series 100              | 3 / 2        | 21.0 / 6SRec., 3RRec.   |
| Día 6.             | Test 500 metros.        |              |                         |
| Día 7.             | Descanso                |              |                         |

| <b>13ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b>  | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b>          |
|--------------------|--------------------------|--------------|----------------------------------|
| Día 1.             | Series 50                | 3 / 3        | 9.5 / 8SRec., 2RRec.             |
| Día 2.             | 10 min Carrera Continua  | 1 / 3        | Entre 4.25 y 4.30 x Km. / 5 Rec. |
| Día 3.             | Series 100               | 2 / 2        | 18.5 / 6SRec., 2RRec.            |
| Día 4.             | 45´ Carrera Continua     |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 5.             | Series 100               | 2            | 19.5 / 8 Rec                     |
| Día 6.             | 30 min Carrera Continua. |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 7.             | Descanso                 |              |                                  |

| <b>14ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b>  | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b>          |
|--------------------|--------------------------|--------------|----------------------------------|
| Día 1.             | Series 50                | 3 / 3        | 9.5 / 8SRec., 2RRec.             |
| Día 2.             | 10 min Carrera Continua  | 1 / 3        | Entre 4.25 y 4.30 x Km. / 5 Rec. |
| Día 3.             | Series 100               | 2 / 2        | 18.5 / 6SRec., 2RRec.            |
| Día 4.             | 45´ Carrera Continua     |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 5.             | Series 100               | 2            | 19.5 / 8 Rec                     |
| Día 6.             | 30 min Carrera Continua. |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 7.             | Descanso                 |              |                                  |

| <b>15ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b>  | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b>          |
|--------------------|--------------------------|--------------|----------------------------------|
| Día 1.             | Series 50                | 3 / 3        | 9.5 / 8SRec., 2RRec.             |
| Día 2.             | 10 min Carrera Continua  | 1 / 3        | Entre 4.25 y 4.30 x Km. / 5 Rec. |
| Día 3.             | Series 100               | 2 / 2        | 18.5 / 6SRec., 2RRec.            |
| Día 4.             | 45´ Carrera Continua     |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 5.             | Series 100               | 2            | 19.5 / 8 Rec                     |
| Día 6.             | 30 min Carrera Continua. |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 7.             | Descanso                 |              |                                  |

| <b>16ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b>          |
|--------------------|-------------------------|--------------|----------------------------------|
| Día 1.             | Series 50               | 2 / 3        | 9.5 / 8SRec., 2RRec.             |
| Día 2.             | 10 min Carrera Continua | 1 / 2        | Entre 4.25 y 4.30 x Km. / 5 Rec. |
| Día 3.             | Series 100              | 1 / 2        | 18.5 / 6SRec., 2RRec.            |
| Día 4.             | 45´ Carrera Continua    |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 5.             | Series 100              | 1            | 19.5 / 8 Rec                     |
| Día 6.             | Test 500 metros.        |              |                                  |
| Día 7.             | Descanso                |              |                                  |

| <b>17ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b>  | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b>          |
|--------------------|--------------------------|--------------|----------------------------------|
| Día 1.             | Series 50                | 1 / 2        | 8.5 /10 Rec.                     |
| Día 2.             | 30 min Carrera Continua  |              | Entre 4.25 y 4.30 x Km. / 5 Rec. |
| Día 3.             | Series 200 + 100 + 50    | 1            | 42.5 + 21.0 + 10.5 / 10 Rec.     |
| Día 4.             | 45´ Carrera Continua     |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 5.             | Series 50                | 2 / 2        | 10.5 / 8SRec, 4RRec.             |
| Día 6.             | 30 min Carrera Continua. |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 7.             | Descanso                 |              |                                  |

| <b>18ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b>          |
|--------------------|-------------------------|--------------|----------------------------------|
| Día 1.             | Series 50               | 1 / 3        | 8.5 /10 Rec.                     |
| Día 2.             | 30 min Carrera Continua |              | Entre 4.25 y 4.30 x Km. / 5 Rec. |
| Día 3.             | Series 200 + 100 + 50   | 1            | 42.5 + 21.0 + 10.5 / 10 Rec.     |
| Día 4.             | 45´ Carrera Continua    |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 5.             | Series 50               | 1 / 2        | 10.5 / 4 Rec.                    |
| Día 6.             | Test 600 metros.        |              |                                  |
| Día 7.             | Descanso                |              |                                  |

| <b>19ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b>  | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b>          |
|--------------------|--------------------------|--------------|----------------------------------|
| Día 1.             | Series 50                | 1 / 3        | 8.5 /10 Rec.                     |
| Día 2.             | 30 min Carrera Continua  |              | Entre 4.25 y 4.30 x Km. / 5 Rec. |
| Día 3.             | Series 200 + 100 + 50    | 1            | 42.5 + 21.0 + 10.5 / 10 Rec.     |
| Día 4.             | 45´ Carrera Continua     |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 5.             | Series 50                | 2 / 2        | 10.5 / 8SRec, 4RRec.             |
| Día 6.             | 30 min Carrera Continua. |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 7.             | Descanso                 |              |                                  |

| <b>20ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b>          |
|--------------------|-------------------------|--------------|----------------------------------|
| Día 1.             | Series 50               | 1 / 2        | 8.5 /10 Rec.                     |
| Día 2.             | 30 min Carrera Continua |              | Entre 4.25 y 4.30 x Km. / 5 Rec. |
| Día 3.             | Series 200 + 100 + 50   | 1            | 42.5 + 21.0 + 10.5 / 10 Rec.     |
| Día 4.             | 45´ Carrera Continua    |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 5.             | Series 50               | 1            | 10.5                             |
| Día 6.             | Test 600 metros.        |              |                                  |
| Día 7.             | Descanso                |              |                                  |

| <b>21ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b>          |
|--------------------|-------------------------|--------------|----------------------------------|
| Día 1.             | 30 min Carrera Continua |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 2.             | 30 min Carrera Continua |              | Entre 4.25 y 4.30 x Km.          |
| Día 3.             | Series 300 + 50         | 1            | 1.04.0 + 10.5 / 10 Rec.          |
| Día 4.             | 45´ Carrera Continua    |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 5.             | 10 min Carrera Continua | 1 / 3        | Entre 4.25 y 4.30 x Km. / 3 Rec. |
| Día 6.             | 30 min Carrera Continua |              | Entre 4.25 y 4.30 x Km.          |
| Día 7.             | Descanso                |              |                                  |

| <b>22ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b>          |
|--------------------|-------------------------|--------------|----------------------------------|
| Día 1.             | 30 min Carrera Continua |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 2.             | 30 min Carrera Continua |              | Entre 4.25 y 4.30 x Km.          |
| Día 3.             | Series 300 + 50         | 1            | 1.04.0 + 10.5 / 10 Rec.          |
| Día 4.             | 45´ Carrera Continua    |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 5.             | 10 min Carrera Continua | 1 / 3        | Entre 4.25 y 4.30 x Km. / 3 Rec. |
| Día 6.             | Test 600 metros.        |              |                                  |
| Día 7.             | Descanso                |              |                                  |

| <b>23ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b> | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b>          |
|--------------------|-------------------------|--------------|----------------------------------|
| Día 1.             | 30 min Carrera Continua |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 2.             | 30 min Carrera Continua |              | Entre 4.25 y 4.30 x Km.          |
| Día 3.             | Series 300 + 50         | 1            | 1.04.0 + 10.5 / 10 Rec.          |
| Día 4.             | 45´ Carrera Continua    |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 5.             | 10 min Carrera Continua | 1 / 3        | Entre 4.25 y 4.30 x Km. / 3 Rec. |
| Día 6.             | Test 600 metros.        |              |                                  |
| Día 7.             | Descanso                |              |                                  |

| <b>24ª SEMANA.</b> | <b>Trabajo Nuclear.</b>   | <b>S / R</b> | <b>TE / Rec. / Rit.</b>          |
|--------------------|---------------------------|--------------|----------------------------------|
| Día 1.             | 30 min Carrera Continua   |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 2.             | 30 min Carrera Continua   |              | Entre 4.25 y 4.30 x Km.          |
| Día 3.             | Series 300 + 50           | 1            | 1.04.0 + 10.5 / 10 Rec.          |
| Día 4.             | 45 ´ Carrera Continua     |              | Entre 5.50 y 5.55 x Km.          |
| Día 5.             | 10 min Carrera Continua   | 1 / 3        | Entre 4.25 y 4.30 x Km. / 3 Rec. |
| Día 6.             | Descanso                  |              |                                  |
| Día 7.             | <b>Prueba 800 metros.</b> |              |                                  |

### **Leyendas.**

**S / R:** Número series / Número repeticiones.(Ejem: 2/3: son 2 series de 3 repeticiones cada una).

**Rec:** Recuperación (Ejem: 2 Rec son 2 min de Recuperación al trote)

**SRec.:** Recuperación entre series.( Ejem: 8SRec: son 8 min de recuperación andando)

**RRec.:** Recuperación entre repeticiones. (Ejem: 3RRec: son 3 min de recuperación al trote)

**TE:** Tiempo de ejecución.

**Rit:** Ritmo de Carrera Continua x Km.

**TS:** Tren Superior.

**TI:** Tren Inferior.

### **CALENTAMIENTO.**

20 minutos de Carrera Continua muy suave en las sesiones de series, añadiendo ejercicios de movilidad antes de cada sesión y estiramientos al finalizar cada sesión.