

PLAN DE 800. NIVEL III.

Nivel II: 2.15 - 2.05.

Objetivos: Conseguir una marca en la distancia entre 2.15 y 2.05.

Nº sesiones semanales: 6-7

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 4.40 y 4.50 x Km.
Día 3.	Series 100	1 / 10	20.0 / 2 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.40 y 4.50 x Km.
Día 5.	Gimnasio (TI)	Ver Tabla	
Día 6.	30 Carrera Continua		Entre 5.30 y 5.35 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 4.40 y 4.50 x Km.
Día 3.	Series 150	1 / 10	30.0 / 2 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.40 y 4.50 x Km.
Día 5.	Gimnasio (TI)	Ver Tabla	
Día 6.	30 Carrera Continua		Entre 5.30 y 5.35 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 4.40 y 4.50 x Km.
Día 3.	Series 200	1 / 10	41.0 / 2 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.40 y 4.50 x Km.
Día 5.	Gimnasio (TI)	Ver Tabla	
Día 6.	30 Carrera Continua		Entre 5.30 y 5.35 por Km
Día 7.	Descanso		

4ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Gimnasio (TS)	Ver Tabla	
Día 2.	45 min Carrera Continua		Entre 4.40 y 4.50 x Km.
Día 3.	Series 300	1 / 8	1.01.0 / 2 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.40 y 4.50 x Km.
Día 5.	Gimnasio (TI)	Ver Tabla	
Día 6.	Test 400 metros		
Día 7.	Descanso		

5ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Gimnasio (TS)	Ver Tabla	
Día 2.	45 min Carrera Continua		Entre 4.25 y 4.35 x Km.
Día 3.	Series 150	1 / 7	28.0 / 2.30 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.25 y 4.35 x Km.
Día 5.	Series 50	3 / 4	9.0 / 8SRec.,3RRec.
Día 6.	30 Carrera Continua		Entre 4.40 y 4.50 x Km.
Día 7.	Descanso		

6ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Gimnasio (TS)	Ver Tabla	
Día 2.	45 min Carrera Continua		Entre 4.25 y 4.35 x Km.
Día 3.	Series 300	1 / 7	56.0 / 2.30 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.25 y 4.35 x Km.
Día 5.	Series 100	3 / 4	18.0 / 8SRec.,3RRec.
Día 6.	30 Carrera Continua		Entre 4.40 y 4.50 x Km.
Día 7.	Descanso		

7ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Gimnasio (TS)	Ver Tabla	
Día 2.	45 min Carrera Continua		Entre 4.25 y 4.35 x Km.
Día 3.	Series 400	1 / 7	1.15.0 / 2.30 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.25 y 4.35 x Km.
Día 5.	Series 150	3 / 4	27.0 / 8SRec.,3RRec.
Día 6.	30 Carrera Continua		Entre 4.40 y 4.50 x Km.
Día 7.	Descanso		

8ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Gimnasio (TS)	Ver Tabla	
Día 2.	45 min Carrera Continua		Entre 4.25 y 4.35 x Km.
Día 3.	Series 600	1 / 7	1.52.0 / 2.30 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.25 y 4.35 x Km.
Día 5.	Series 200	3 / 4	36.0 / 8SRec.,3RRec.
Día 6.	Test 400 metros		
Día 7.	Descanso		

9ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 100	3 / 3	16.0 / 8SRec., 4RRec.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.15 y 4.20 x Km.
Día 3.	Series 200	1 / 3	34.0 / 6 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.25 y 4.35 x Km.
Día 5.	Series 100	3 / 2	17.0 / 6SRec.,3RRec.
Día 6.	Cuestas 20 metros	3 / 3	8 Rec.:Trote / A tope
Día 7.	Descanso		

10ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 150	3 / 3	22.5 / 8SRec., 4RRec.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.10 y 4.15 x Km.
Día 3.	Series 400	1 / 3	1.08.0 / 6 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.25 y 4.35 x Km.
Día 5.	Series 200	3 / 2	34.0 / 6SRec.,3RRec.
Día 6.	Cuestas 40 metros	3 / 3	8 Rec.:Trote / A tope
Día 7.	Descanso		

11ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 200	3 / 3	30.0 / 8SRec., 4RRec.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.10 y 4.15 x Km.
Día 3.	Series 600	1 / 3	1.42.0 / 6 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.25 y 4.35 x Km.
Día 5.	Series 300	3 / 2	51.0 / 6SRec.,3RRec.
Día 6.	Cuestas 50 metros	3 / 3	8 Rec.:Trote / A tope
Día 7.	Descanso		

12ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 300	3 / 3	45.0 / 8SRec., 4RRec.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.10 y 4.15 x Km.
Día 3.	Series 1000	1 / 3	2.50.0 / 6 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.25 y 4.35 x Km.
Día 5.	Series 500	3 / 2	1.25.0 / 6SRec., 3RRec.
Día 6.	Test 400 metros		
Día 7.	Descanso		

13ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 50	3 / 3	7.5 / 8SRec., 2RRec.
Día 2.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.05 y 4.10 x Km/5 Rec
Día 3.	Series 100	2 / 2	15.0 / 6SRec., 2RRec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.35 y 5.45 x Km.
Día 5.	Series 300	2	45.0 / 8 Rec
Día 6.	30 min Carrera Continua.		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 7.	Descanso		

14ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 100	3 / 3	15.0 / 8SRec., 2RRec.
Día 2.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.05 y 4.10 x Km/5 Rec
Día 3.	Series 200	2 / 2	30.0 / 6SRec., 2RRec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 5.	Series 500	2	1.20.0 / 8 Rec
Día 6.	30 min Carrera Continua.		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 7.	Descanso		

15ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 150	3 / 3	22.5 / 8SRec., 2RRec.
Día 2.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.05 y 4.10 x Km/5 Rec
Día 3.	Series 300	2 / 2	45.0 / 6SRec., 2RRec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 5.	Series 600	2	1.36.0 / 8 Rec
Día 6.	30 min Carrera Continua.		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 7.	Descanso		

16ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 200	3 / 3	30.0 / 8SRec., 2RRec.
Día 2.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.05 y 4.10 x Km/5 Rec
Día 3.	Series 400	2 / 2	1.00.0 / 6SRec., 2RRec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 5.	Series 1000	2	3.05.0 / 8 Rec
Día 6.	Test 500 metros		
Día 7.	Descanso		

17ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 50	1 / 2	7.0 /10 Rec.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.00 y 4.05 x Km/5 Rec
Día 3.	Series 200 + 100 + 50	1	30.0 + 15.0 + 7.5 / 10 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 5.	Series 50	2 / 2	9.0 / 8SRec, 4RRec.
Día 6.	30 min Carrera Continua.		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 7.	Descanso		

18ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 100	1 / 2	14.0 /10 Rec.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.00 y 4.05 x Km/5 Rec
Día 3.	Series 300 + 200 + 100	1	45.0 + 30.0 + 15.0 / 10 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 5.	Series 100	2 / 2	18.0 / 8SRec, 4RRec.
Día 6.	30 min Carrera Continua.		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 7.	Descanso		

19ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 150	1 / 2	19.5 /10 Rec.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.00 y 4.05 x Km/5 Rec
Día 3.	Series 400 + 300 + 150	1	1.00.0 + 45.0 + 22.0/10 Rec
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 5.	Series 200	2 / 2	36.0 / 8SRec, 4RRec.
Día 6.	30 min Carrera Continua.		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 7.	Descanso		

20ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 200	1 / 2	27.0 / 10 Rec.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.00 y 4.05 x Km/5 Rec
Día 3.	Series 500 + 300 + 150	1	1.20.0 + 45.0 + 22.0 / 10 Rec
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 5.	Series 250	2 / 2	45.5 / 8SRec, 4RRec.
Día 6.	Test 500 metros		
Día 7.	Descanso		

21ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	30 min Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.10 y 4.15 x Km.
Día 3.	Series 300 + 50	1	50.0 + 8.5 / 10 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 5.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.00 y 4.05 x Km/3 Rec
Día 6.	30 min Carrera Continua		Entre 4.10 y 4.15 x Km.
Día 7.	Descanso		

22ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	30 min Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.10 y 4.15 x Km.
Día 3.	Series 400 + 100	1	1.07.0 + 17.0 / 10 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 5.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.00 y 4.05 x Km/3 Rec
Día 6.	30 min Carrera Continua		Entre 4.10 y 4.15 x Km.
Día 7.	Descanso		

23ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	30 min Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.10 y 4.15 x Km.
Día 3.	Series 500 + 150	1	1.24.0 + 25.5 / 10 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 5.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.00 y 4.05 x Km/3 Rec
Día 6.	30 min Carrera Continua		Entre 4.10 y 4.15 x Km.
Día 7.	Descanso		

24ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	30 min Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.10 y 4.15 x Km.
Día 3.	Series 600 + 200	1	1.36.0 + 34.0 / 10 Rec.
Día 4.	45 ´ Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 x Km.
Día 5.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.05 y 4.15 x Km/3 Rec
Día 6.	Descanso		
Día 7.	Prueba 800 metros		