



**Jose Luis Capitán Peña, Recordman de la prueba desde el año 2005 (1h 00'36"), nos prepara para llegar con garantías al Angliru 2014.**

Antes de mostraros los entrenamientos os adelanto una pequeña explicación de la tabla en la que os adjunto los mismos.

La tabla de entrenamiento es el plan para un mes completo.

Los días de rodaje lunes, miércoles y sábado o domingo son siempre igual a lo largo de todo el mes.

El plan de entrenamiento es de 5 días, en el caso de que alguno de vosotros entrene 6 días, sumara a la tabla un día más de rodaje los viernes en el que se hará lo mismo que el lunes.

El rodaje de los miércoles de 45' se hará mas vivo que el resto de días de rodaje (10-15 segundos menos por km). Es importante sumar al rodaje de los miércoles la tabla de ejercicios que Diego Barrio (Entrenaactiva) nos recomienda.

La tabla de ejercicios de los miércoles se repetirá los viernes, rodemos o no.

Los martes y jueves, días de series, cambios o cuestas, es muy importante los 20' previos de calentamiento y los 20' de soltura.

Las recuperaciones se harán siempre rodando muy despacio, pero sin parar del todo.

En las tablas los martes y jueves se presentan con cuatro huecos para cada uno de los días.

El primer recuadro de los martes será para el primer martes del mes, el segundo para el segundo martes del mes y así sucesivamente.

En el caso de los jueves exactamente lo mismo.

Espero que con estas explicaciones queden las tablas perfectamente entendidas. En caso de cualquier duda no dudéis de preguntar a través de nuestra web.

Un saludo y a por todas!!!! Jose Luis Capitán, 629 691 514



Proposición de plan de entrenamiento para la carrera [www.carreraangliru.com](http://www.carreraangliru.com) por José Luis Capitán

JUNIO ⊕

Día	Trabajo	Nivel	Duración / Nº de series	Intensidad	Recuperación	Lugar	Observaciones
Lunes	Rodar		1 hora				En los rodajes, los 5 últimos minutos se harán en progresión.
Martes	Cuestas cortas	bajo	10		Bajada		Respetar los ritmos de los rodajes y de las series según tablas tratando de ser constantes.
		medio	12		Bajada		
		alto	14		Bajada		
		bajo	12		Bajada		
Miércoles	Rodar		45 minutos				
Jueves	Cuestas largas	bajo	7		Bajada		En el entrenamiento de cambios, cuestas y controlado se rodaran 20 minutos de calentamiento antes y después 20 minutos todos para soltar.
		medio	8		Bajada		
		alto	9		Bajada		
		bajo	8		Bajada		
Viernes							
Sábado	Rodar 1 hora						Los días de rodaje se hará también una sesión de gimnasia con abdominales, fondos y estiramientos.
Domingo							



Proposición de plan de entrenamiento para la carrera [www.carreraangliru.com](http://www.carreraangliru.com) por José Luis Capitán

JULIO ⊕

Día	Trabajo	Nivel	Duración / Nº de series	Intensidad	Recuperación	Lugar	Observaciones
Lunes	Rodar		1h15'				En los rodajes, los 5 últimos minutos se harán en progresión.
Martes	Cuestas	bajo	Cortas x 12		Bajada		Respetar los ritmos de los rodajes y de las series según tablas tratando de ser constantes.
		medio	Largas x 10		Bajada		
		alto	Cortas x 16		Bajada		
		bajo	Largas x 8		Bajada		
Miércoles	Rodar		45 minutos				
Jueves	Cambios	bajo	6 cambios de 2'		2' trote		En el entrenamiento de cambios, cuestas y controlado se rodaran 20 minutos de calentamiento antes y después 20 minutos todos para soltar.
		medio	10 cambios de 1'		1' trote		
		alto	6 cambios de 3'		2' trote		
		bajo	8 cambios de 1'		1' trote		
Viernes	Rodar						
Sábado	Descanso						Los días de rodaje se hará también una sesión de gimnasia con abdominales, fondos y estiramientos.
Domingo	1h15' apetencia						



Proposición de plan de entrenamiento para la carrera [www.carreraangliru.com](http://www.carreraangliru.com) por José Luis Capitán

AG⊕S⊕⊕

Día	Trabajo	Nivel	Duración / Nº de series	Intensidad	Recuperación	Lugar	Observaciones
Lunes	Rodar		1h15'				En los rodajes, los 5 últimos minutos se harán en progresión.
Martes	Series	bajo	10x400	70%	1'		Respetar los ritmos de los rodajes y de las series según tablas tratando de ser constantes.
		medio	8x400	80%	1'		
		alto	6x500	90%	1'		
		bajo	8x400	75%	1'		
Miércoles	Rodar		45 minutos				
Jueves	Ritmo control	bajo	2x10'	Ritmo de ½ maratón	1'30		En el entrenamiento de cambios, cuestas y controlado se rodaran 20 minutos de calentamiento antes y después 20 minutos todos para soltar.
		medio	20'	Ritmo de ½			
		alto	30'	Ritmo de ½			
		bajo	20'	Ritmo de ½			
Viernes							
Sábado	Descanso						Los días de rodaje se hará también una sesión de gimnasia con abdominales, fondos y estiramientos.
Domingo	1h30' rodar por montaña						



**Proposición de plan de entrenamiento para la carrera [www.carreraangliru.com](http://www.carreraangliru.com) por José Luis Capitán**  
**SEPTIEMBRE**

Día	Trabajo	Nivel	Duración / Nº de series	Intensidad	Recuperación	Lugar	Observaciones
Lunes	Rodar		1h15'				En los rodajes, los 5 últimos minutos se harán en progresión.
Martes	Cuestas largas	bajo	7		bajada		Respetar los ritmos de los rodajes y de las series según tablas tratando de ser constantes.
		medio	8		bajada		
		alto	9		bajada		
		bajo	8		bajada		
Miércoles	Rodar		45 minutos				
Jueves	Series	bajo	6x1000	70%	1'30		En el entrenamiento de cambios, cuestas y controlado se rodaran 20 minutos de calentamiento antes y después 20 minutos todos para soltar.
		medio	5x1000	80%	1'15		
		alto	4x1000	90%	1'		
		bajo	5x1000	75%	1'30		
Viernes							
Sábado			Descanso				Los días de rodaje se hará también una sesión de gimnasia con abdominales, fondos y estiramientos.
Domingo			1h30' rodar por montaña				



**Proposición de plan de entrenamiento para la carrera [www.carreraangliru.com](http://www.carreraangliru.com) por José Luis Capitán**  
**⊕C+UBRE IA QUINZENA**

Día	Trabajo	Nivel	Duración / Nº de series	Intensidad	Recuperación	Lugar	Observaciones
Lunes	Rodar		1 hora				En los rodajes, los 5 últimos minutos se harán en progresión.
Martes	Cuestas largas y series		10		Bajada		Respetar los ritmos de los rodajes y de las series según tablas tratando de ser constantes.
			4x1000	80%	1'		
Miércoles	Rodar		45 minutos				
Jueves	Ritmo Control		20'	Ritmo de ½			En el entrenamiento de cambios, cuestas y controlado se rodaran 20 minutos de calentamiento antes y después 20 minutos todos para soltar.
			Rodar 45'				
Viernes							
Sábado			1-1h15' 2-descanso				Los días de rodaje se hará también una sesión de gimnasia con abdominales, fondos y estiramientos.
Domingo			SUERTE!!!!!!				