

Plan 800 m. NIVEL II

Nivel II: 2.30 - 2.15.

Objetivos: Conseguir una marca en la distancia entre 2.30 y 2.15.

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 4.50 y 4.55 x Km.
Día 3.	Series 100	1 / 10	21.5 / 2 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.50 y 4.55 x Km.
Día 5.	Gimnasio (TI)	Ver Tabla	
Día 6.	30 Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 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 4.50 y 4.55 x Km.
Día 3.	Series 150	1 / 10	31.5 / 2 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.50 y 4.55 x Km.
Día 5.	Gimnasio (TI)	Ver Tabla	
Día 6.	30 Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 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 4.50 y 4.55 x Km.
Día 3.	Series 200	1 / 10	43.0 / 2 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.50 y 4.55 x Km.
Día 5.	Gimnasio (TI)	Ver Tabla	
Día 6.	30 Carrera Continua		Entre 5.40 y 5.45 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 4.50 y 4.55 x Km.
Día 3.	Series 300	1 / 8	1.04.0 / 2 Rec.
Día 4.	45 ´ Carrera Continua		Entre 4.50 y 4.55 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 4.35 y 4.40 x Km.
Día 3.	Series 150	1 / 7	29.5 / 2.30 Rec.
Día 4.	45 ´ Carrera Continua		Entre 4.35 y 4.40 x Km.
Día 5.	Series 50	3 / 4	9.5 / 8SRec.,3RRec.
Día 6.	30 Carrera Continua		Entre 4.50 y 4.55 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 4.35 y 4.40 x Km.
Día 3.	Series 300	1 / 7	59.0 / 2.30 Rec.
Día 4.	45 ´ Carrera Continua		Entre 4.35 y 4.40 x Km.
Día 5.	Series 100	3 / 4	19.0 / 8SRec.,3RRec.
Día 6.	30 Carrera Continua		Entre 4.50 y 4.55 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 4.35 y 4.40 x Km.
Día 3.	Series 400	1 / 7	1.19.0 / 2.30 Rec.
Día 4.	45 ´ Carrera Continua		Entre 4.35 y 4.40 x Km.
Día 5.	Series 150	3 / 4	28.5 / 8SRec.,3RRec.
Día 6.	30 Carrera Continua		Entre 4.50 y 4.55 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 4.35 y 4.40 x Km.
Día 3.	Series 600	1 / 7	1.58.0 / 2.30 Rec.
Día 4.	45 ´ Carrera Continua		Entre 4.35 y 4.40 x Km.
Día 5.	Series 200	3 / 4	38.0 / 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 4.20 y 4.25 x Km.
Día 3.	Series 200	1 / 3	36.0 / 6 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.35 y 4.40 x Km.
Día 5.	Series 100	3 / 2	18.0 / 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	24.0 / 8SRec., 4RRec.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.20 y 4.25 x Km.
Día 3.	Series 400	1 / 3	1.12.0 / 6 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.35 y 4.40 x Km.
Día 5.	Series 200	3 / 2	36.0 / 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	32.0 / 8SRec., 4RRec.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.20 y 4.25 x Km.
Día 3.	Series 600	1 / 3	1.48.0 / 6 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.35 y 4.40 x Km.
Día 5.	Series 300	3 / 2	54.0 / 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	48.0 / 8SRec., 4RRec.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.20 y 4.25 x Km.
Día 3.	Series 1000	1 / 3	3.00.0 / 6 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 4.35 y 4.40 x Km.
Día 5.	Series 500	3 / 2	1.30.0 / 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	8.0 / 8SRec., 2RRec.
Día 2.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.20 y 4.25 x Km. / 5 Rec.
Día 3.	Series 100	2 / 2	16.0 / 6SRec., 2RRec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 5.	Series 300	2	48.0 / 8 Rec
Día 6.	30 min Carrera Continua.		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 7.	Descanso		

14ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 100	3 / 3	16.0 / 8SRec., 2RRec.
Día 2.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.20 y 4.25 x Km. / 5 Rec.
Día 3.	Series 200	2 / 2	32.0 / 6SRec., 2RRec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 5.	Series 500	2	1.25.0 / 8 Rec
Día 6.	30 min Carrera Continua.		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 7.	Descanso		

15ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 150	3 / 3	24.0 / 8SRec., 2RRec.
Día 2.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.20 y 4.25 x Km. / 5 Rec.
Día 3.	Series 300	2 / 2	48.0 / 6SRec., 2RRec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 5.	Series 600	2	1.42.0 / 8 Rec
Día 6.	30 min Carrera Continua.		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 7.	Descanso		

16ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 200	3 / 3	32.0 / 8SRec., 2RRec.
Día 2.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.20 y 4.25 x Km. / 5 Rec.
Día 3.	Series 400	2 / 2	1.04.0 / 6SRec., 2RRec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 5.	Series 1000	2	3.15.0 / 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 4.20 y 4.25 x Km. / 5 Rec.
Día 3.	Series 200 + 100 + 50	1	32.0 + 16.0 + 8.0 / 10 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 5.	Series 50	2 / 2	9.5 / 8SRec, 4RRec.
Día 6.	30 min Carrera Continua.		Entre 5.45 y 5.50 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 4.20 y 4.25 x Km. / 5 Rec.
Día 3.	Series 300 + 200 + 100	1	48.0 + 32.0 + 16.0 / 10 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 5.	Series 100	2 / 2	19.0 / 8SRec, 4RRec.
Día 6.	30 min Carrera Continua.		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 7.	Descanso		

19ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 150	1 / 2	21.0 /10 Rec.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.20 y 4.25 x Km. / 5 Rec.
Día 3.	Series 400 + 300 + 150	1	1.04.0 + 48.0 + 24.0 / 10 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 5.	Series 200	2 / 2	38.0 / 8SRec, 4RRec.
Día 6.	30 min Carrera Continua.		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 7.	Descanso		

20ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	Series 200	1 / 2	28.0 /10 Rec.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.20 y 4.25 x Km. / 5 Rec.
Día 3.	Series 500 + 300 + 150	1	1.25.0 + 48.0 + 24.0 / 10 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 5.	Series 250	2 / 2	48.0 / 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 5.45 y 5.50 x Km.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.20 y 4.25 x Km.
Día 3.	Series 300 + 50	1	53.0 + 9.0 / 10 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 5.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.20 y 4.25 x Km. / 3 Rec.
Día 6.	30 min Carrera Continua		Entre 4.20 y 4.25 x Km.
Día 7.	Descanso		

22ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	30 min Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.20 y 4.25 x Km.
Día 3.	Series 400 + 100	1	1.11.0 + 18.0 / 10 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 5.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.20 y 4.25 x Km. / 3 Rec.
Día 6.	30 min Carrera Continua		Entre 4.20 y 4.25 x Km.
Día 7.	Descanso		

23ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	30 min Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.20 y 4.25 x Km.
Día 3.	Series 500 + 150	1	1.29.0 + 27.0 / 10 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 5.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.20 y 4.25 x Km. / 3 Rec.
Día 6.	30 min Carrera Continua		Entre 4.20 y 4.25 x Km.
Día 7.	Descanso		

24ª SEMANA.	Trabajo Nuclear.	S / R	TE / Rec. / Rit.
Día 1.	30 min Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 2.	30 min Carrera Continua		Entre 4.20 y 4.25 x Km.
Día 3.	Series 600 + 200	1	1.42.0 + 36.0 / 10 Rec.
Día 4.	45´ Carrera Continua		Entre 5.45 y 5.50 x Km.
Día 5.	10 min Carrera Continua	1 / 3	Entre 4.20 y 4.25 x Km. / 3 Rec.
Día 6.	Descanso		
Día 7.	Prueba 800 metros		

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.

Para cualquier duda: master@mundoatletismo.com