

SEMANAS	1	2	3	4	5	6
MÓDULOS DE APRENDIZAJE	MÓDULO 0 Evaluación funcional MÓDULO 1 Estabilidad y movilidad (bases)	MÓDULO 2 Estabilidad (core) MÓDULO 3 Pasos previos	MÓDULO 4 Aprendizaje técnicas de fuerza	MÓDULO 5 Planificación y conceptos teóricos de la fuerza para corredores.	MÓDULO 6 Une la fuerza con la carrera	MÓDULO 0 Re-evalúate MÓDULOS EXTRA
RUTINAS DE ENTRENAMIENTO	RUTINA 1 Movilidad y estabilidad	RUTINA 2 Movilidad y estabilidad (+ core)	RUTINA 3.1 Rutina de fuerza completa	RUTINA 3.2 Rutina de fuerza completa	RUTINA 3.3 Rutina de fuerza completa	RUTINA 3-4 Rutina de fuerza completa
OBJETIVOS DE LA SEMANA	Conocer tus puntos débiles y saber dónde debes incidir para mejorar.	Aprender a entrenar las bases antes de desarrollar fuerza: movilidad y estabilidad	Conocer las técnicas de los principales ejercicios de fuerza para comenzar con un entrenamiento completo.	Ser constante con el entrenamiento de fuerza para que se produzcan las adaptaciones.	Aumentar la tensión o los pesos para seguir con el avance de la rutina de fuerza.	Finalizar la rutina completa de fuerza y re-evaluar tus capacidades físicas.
TIEMPO A DEDICAR	APRENDIZAJE 2 horas ENTRENAMIENTO 30 minutos 3 días/semana	APRENDIZAJE 1 hora ENTRENAMIENTO 30 minutos 3 días/semana	APRENDIZAJE X horas ENTRENAMIENTO 1 hora 3 días/semana	APRENDIZAJE X horas ENTRENAMIENTO 1 hora 3 días/semana	APRENDIZAJE X horas ENTRENAMIENTO 1 hora 3 días/semana	APRENDIZAJE X horas ENTRENAMIENTO 1 hora 3 días/semana

**F
U
E
R
Z
A

R
U
N
N
E
R**

