



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES

El objetivo de este plan de entrenamiento está destinado a aquellos que quieran afrontar una prueba de estas características (obstáculos, fango, nado...) o bien aumentar el nivel de condición física partiendo de un nivel básico, suficiente para llevar a cabo la misma. En este entrenamiento ayudamos a mejorar y potenciar las características propias que se demandan en este tipo de pruebas como: capacidad aeróbica, fuerza-resistencia, potencia muscular. Por ello os animamos a cumplir con esta rutina básica que no necesita de instrumentos o materiales complejos y puede realizarse en cualquier lugar asegurando así EL objetivo finalizar la FAN PIN.



ETO. BÁSICO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIENRES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	CIRCUITO X3 (3' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 10 SENTADILLAS • 10 PRESS MILITAR • 15 ABS CRUNCH • 8 BURPEE 	DESCANSO	SERIES (3' DESC. ENTRE SERIE) <ul style="list-style-type: none"> • 1x 1000 MTS • 1x 800 MTS • 1x 400 MTS 	NATACIÓN 600 MTS SUAVE	CIRCUITO X3 (3' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 10 SALTOS AL CAJON • 10 ZANCADAS • 10 FLEXIONES • 1' PLANCHA 	SENDERISMO (PLAYA, MONTAÑA, TERRENO URBANO, ETC) 2H	DESCANSO
SEMANA 2	CIRCUITO X5 (3' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 400 MTS • 20 CRUNCH • 20 ABS LAT. • 1' PLANCHA 	BICICLETA ESTÁTICA/MMT 1H SUAVE	CIRCUITO 15 MIN. TRABAJO SIN DESC. <ul style="list-style-type: none"> • 5 FLEX. • 5 BURPEE • 10 FONDOS • 10 ZANCADAS 	DESCANSO	CARRERA 5 KM SUAVE	NATACION 500 MTS SUAVE	DESC.
SEMANA 3	CIRCUITO X3 (3' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 10 BURPEE • 10 THRUSTER MANCUERNA • 10 FLEXIONES • 20 CRUNCH 	CARRERA 7 KM 80% FC	DESCANSO	SERIES (3' DESC. ENTRE SERIE) <ul style="list-style-type: none"> • 2000 MTS • 1500 MTS • 1000 MTS • 500 MTS 	CIRCUITO X4 (3' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 50 SALTOS COMBA • 15 KB SWING • 10 SENTADILLAS • 1' PLANCHA 	NATACION 4 X 200 MTS 80% FC	DESC.
SEMANA 4	CARRERA 8KM SUAVE	DESCANSO	BICICLETA ESTÁTICA/MMT 1H 15 MIN SUAVE	DESCANSO	CIRCUITO X4 (3' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 5 BURPEE • 10 SENTADILLAS • 30 SALTOS COMBA • 1' PLANCHA 	CARRERA 6 KM SUAVE	DESC.
SEMANA 5	CIRCUITO X2 (4' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 10 ABS LAT. • 9 BURPEE • 8 TRHUSTER MANC. • 7 FLEX. • 6 SALTOS AL CAJON • 500 MTS 	CIRCUITO X5 (2' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 30" COLGADO BARRA • 30" SENTADILLA PARED • 1' PLANCHA 	DESCANSO	CARRERA 5 KM 80 % FC	CIRCUITO X3 (3' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 50 MTS SPRINT • SUBIDA ESCALERA • 10 FLEX. • 20" SKIPPING 	BICICLETA ESTÁTICA/MMT 1 H SUAVE	DESC.
SEMANA 6	NATACION 2 X 250 MTS 80% FC	SERIES (5' DESC. ENTRE SERIE) <ul style="list-style-type: none"> • 2000 MTS • 1000 MTS • 500 MTS 	DESCANSO	CIRCUITO X4 (3' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 50 SALTO COMBA • 20 ABS CRUNCH • 3 BURPEE • 50 MTS SPRINT 	CIRCUITO X3 (3' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 10 BURPEE • 20 ABS LAT. • 2 DOMINADAS • 15 FLEX. 	CARRERA 4KM SUAVE	DESC.
SEMANA 7	CIRCUITO X4 (3' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 30 JUMPING JACKS • 15 SENTADILLAS • 20 ABS CRUNCH • 10 PRESS HOMBRO • 30 MOUNTAIN CLIMBER 	SERIES (10 MIN. DESC. ENTRE SERIE) <ul style="list-style-type: none"> • 3000 MTS • 3000 MTS 	DESCANSO	CIRCUITO X5 (3' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 400 MTS • 5 FLEX. • 5 SALTOS AL CAJÓN • 1' PLANCHA 	CARRERA 6 KM 80% FC	NATACION 8 X 100 MTS 80 % FC	DESC.
SEMANA 8	CIRCUITO X3 (3' DESC. ENTRE CIRCUITO) <ul style="list-style-type: none"> • 5 BURPEE • 5 PRESS HOMBRO • 10 ABS CRUNCH • 5 SENTADILLAS 	CARRERA 7KM SUAVE	DESCANSO	BICICLETA ESTÁTICA/MMT 45 MIN SUAVE	DESCANSO	COMPETICION FAN PIN 2019 	