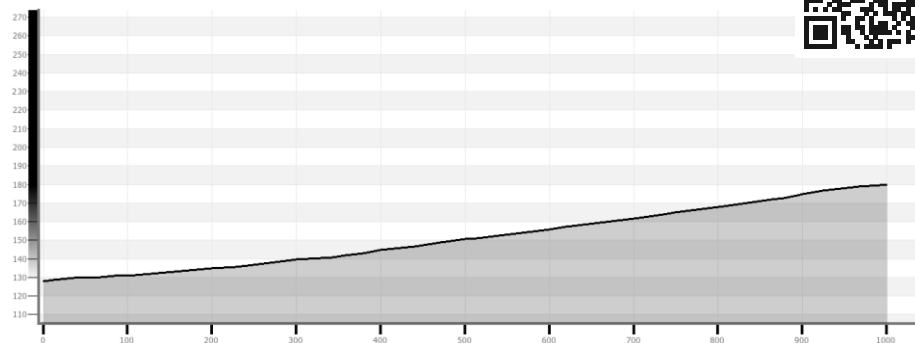


# 1 KM CUESTA ARRIBA



0 a 100 m..	3 m.	ACUM 3 m.
100 a 200 m.	4 m.	ACUM. 7 m
200 a 300 m:	5 m	ACUM. 12 m
300 a 400 m :	5 m	ACUM. 17 m
400 a 500 m.	6 m	ACUM. 23 m
500 a 600 m.	5 m	ACUM 28 m
600 a 700 m	6 m	ACUM 34 m
700 a 800 m	6 m.	ACUM 40 m
800 a 900 m	7 m	ACUM 47 m.
900 a 1000 m	5 m	ACUM 52 m.

DISTANCIA: 1,000 m  
ALTITUD MÍNIMA: 128  
ALTITUD MÁXIMA 180  
DESNIVEL POSITIVO: 52 m  
DESNIVEL NEGATIVO: 0 m

## Orientaciones de entrenamiento:

Aunque es responsabilidad del deportista, aquí tienes unas recomendaciones para entrenar en esta subida:

- 1. Distancia:** No pretendas subir toda la subida completa. Divídela en tramos. Puedes empezar por distancias de 100m y progresivamente (de una sesión a otra) ir incrementando la distancia.
- 2. Intensidad:** Es imposible llegar arriba subiendo a máxima intensidad desde el inicio. No lo hagas. Cuanto más largo sea el tramo a recorrer más importante será que gastes bien el esfuerzo.
- 3. Tiempo de trabajo:** A la hora de realizar tu entrenamiento, considera el tiempo que te va a llevar hacerlo. A mayor cantidad de entrenamiento, menor intensidad.
- 4. Recuperación:** En función de la duración de tus recuperaciones, harás el entrenamiento más o menos exigente.
- 5. Acción en la recuperación:** La recuperación entre tramos la puedes hacer parado o en movimiento (andando o trotando suave).
- 6. Número de repeticiones:** Empieza por un número bajo de repeticiones (Por ejemplo: 5 x 100). En sesiones posteriores podrás aumentar tanto el número como la distancia de las mismas.

RIBA-ROJA  
**SOM  
ESPORT**



AJUNTAMENT de  
RIBA-ROJA DE TÚRIA