

## SEMANA 01

**Lunes** DESCANSO

**Martes** Rodaje 60'  
(5'30 min/km)  
+ Fortalecimiento

**Miércoles** 20' calent. (5'40 min/km)  
+ 2 x 20' (5' min/km)  
rec: 10' ritmo suave  
(5'30 min/km)  
+ 10' Vuelta a la calma

**Jueves** Rodaje 50'  
(5'40 min/km)

**Viernes** DESCANSO + Estirar

**Sábado** 20' calent. (5'15 min/km)  
+ 7 x 3' (4'55 min/km)  
rec: 2' ritmo suave  
(5'40 min/km)  
+ 10' Vuelta a la calma

**Domingo** Rodaje 70'  
(60min a 5'15 min/km  
y 20 min 4'45 min/km)

## SEMANA 02

**Lunes** DESCANSO

**Martes** Rodaje 40'  
(5'40 min/km)  
+ Fortalecimiento

**Miércoles** 20' calent. (5'30 min/km)  
+ 2x 10' (4'55 min/km)  
rec: 5' ritmo suave  
(5'30 min/km)  
+ 10' Vuelta a la calma

**Jueves** Rodaje 40'  
(5'20 min/km)

**Viernes** DESCANSO + Estirar

**Sábado** 20' calent. + 10 x 2'  
(4'50 min/km)  
rec: 1' ritmo suave  
(5'30 min/km)  
+ 10' Vuelta a la calma

**Domingo** TEST 10KM - sub 42'

## SEMANA 03

**Lunes** DESCANSO

**Martes** Rodaje 60'  
(4'55 min/km)  
+ Fortalecimiento

**Miércoles** 20' calent.  
+ 2x [4x (1'30 en subida  
(4'30 min/km aprox.)  
rec: la bajada suave)  
rec: 3' entre bloques] + 20'

**Jueves** Rodaje 60'  
(prog 5'40 a 4'45' min/km)

**Viernes** DESCANSO + Estirar

**Sábado** 20' calent. + 2x (4', 3', 2', 1')  
(4'30 min/km)  
rec: mismo ritmo suave  
+ 10' Vuelta a la calma

**Domingo** Rodaje 75'  
(60 min ( 5'35 min/km)  
+ 20min (4'50 min/km)  
+ 15 min (4'25 min/km))

## SEMANA 04

**Lunes** DESCANSO

**Martes** Rodaje 50'  
(5'20 min/km)  
+ Fortalecimiento

**Miércoles** 20' calent.  
+ 2x [4x (1'30 en subida  
(5'10 min/km aprox.)  
rec: la bajada suave)  
rec: 3' entre bloques] + 20'

**Jueves** Rodaje 60'  
(4'45 min/km)

**Viernes** DESCANSO + Estirar

**Sábado** 20' calent. + 4x4'  
(4'10 min/km)  
rec: 3' ritmo suave  
+ 10' Vuelta a la calma

**Domingo** Rodaje 90'  
(50 min ( 5'00 min/km)  
+ 25min (4'40 min/km)  
+ 15 min (4'25 min/km))

## SEMANA 05

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	20' calent. + 2x [8x (30'' (4'30 min/km aprox.) en subida rec: la bajada suave) rec: 3' entre bloques] + 20'
<b>Miércoles</b>	Rodaje 75' (4'45 min/km)
<b>Jueves</b>	20' calent. + 6x 1km (3'55 min/km) rec: 2' andando + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 60' (4'30 min/km ) + Fortalecimiento
<b>Domingo</b>	Rodaje 105' (60 min ( 5'00 min/km) + 30 min (4'40 min/km) + 15 min (4'15 min/km))

## SEMANA 06

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 50' (5'00 min/km)
<b>Miércoles</b>	Rodaje 60' (5'00 min/km) + Fortalecimiento
<b>Jueves</b>	20' calent. + 8x 800m (3'55-4'00 min/km) rec: 3' andando + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 40' (4'45 min/km) + Estirar
<b>Domingo</b>	ENTRENAMIENTO PRESENCIAL Rodaje 75-80' con 10km centrales @4'15

## SEMANA 07

<b>Lunes</b>	Rodaje 50' suaves
<b>Martes</b>	DESCANSO
<b>Miércoles</b>	20' calent. + 3x 3000m (4'10-4'15 min/km) rec: 2'30 + 10' Vuelta a la calma
<b>Jueves</b>	Rodaje 60' (4'30 min/km) + Fortalecimiento
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. + 4x6' @ 4'25 rec: 1'30 suave a 5'00 + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	Rodaje 70' con 30' centrales prog de 4'35 a 4'15

## SEMANA 08

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	20' calent + 3x (3' @4'50 + 1' @4'20 rec: 2' ) + 10' Vuelta a la calma
<b>Miércoles</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Jueves</b>	20' calent. + 5x 1000m (4'15 min/km) rec: 2' + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 30' (4'40 min/km) + Fortalecimiento
<b>Domingo</b>	 eDreams <b>MITJA MARATÓ</b> <b>BARCELONA</b> Obj. 1h30'