

SEMANA 01

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 40'
+ Fortalecimiento

Miércoles 20' calent. (6'00 min/km)
+ 2 x 20' (5'40 min/km)
rec: 10' ritmo suave
(5'50 min/km)
+ 10' Vuelta a la calma

Jueves Rodaje 30'
(5'40 min/km)

Viernes DESCANSO + Estirar

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

Domingo Rodaje 60'
(60min a 5'45 min/km
y 20 min 5'10 min/km)

SEMANA 02

Lunes DESCANSO

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

Miércoles 20' calent. (5'30 min/km)
+ 2x 10' (5'00 min/km)
rec: 5' ritmo suave
(5'40 min/km)
+ 10' Vuelta a la calma

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

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado 20' calent. + 10 x 2'
(5'00 min/km)
rec: 1' ritmo suave
(5'30 min/km)
+ 10' Vuelta a la calma

Domingo TEST 10KM - sub 46'

SEMANA 03

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 50'
(5'40 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 50'
(prog 6'15 a 5'10 min/km)

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado 20' calent. + 2x (4', 3', 2', 1')
(4'45 min/km)
rec: mismo ritmo suave
+ 10' Vuelta a la calma

Domingo Rodaje 70'
(60 min (5'55 min/km)
+ 20min (5'20 min/km)
+ 15 min (4'55 min/km))

SEMANA 04

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 50'
(5'40 min/km)
+ Fortalecimiento

Miércoles 20' calent.
+ 2x [4x (1'30 en subida
(5'15 min/km aprox.)
rec: la bajada suave)
rec: 3' entre bloques] + 20'

Jueves Rodaje 50'
(5'15 min/km)

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado 20' calent. + 4x4'
(4'50 min/km)
rec: 3' ritmo suave
+ 10' Vuelta a la calma

Domingo Rodaje 90'
(50 min (5'50 min/km)
+ 25min (5'10 min/km)
+ 15 min (4'55 min/km))

SEMANA 05

Lunes	DESCANSO
Martes	20' calent. + 2x [8x (30'' (5'10 min/km aprox.) en subida rec: la bajada suave) rec: 3' entre bloques] + 20'
Miércoles	Rodaje 75' (4'45 min/km)
Jueves	20' calent. + 6x 1km (4'15-4'20 min/km) rec: 2' andando + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 50' (5'10 min/km) + Fortalecimiento
Domingo	Rodaje 105' (60 min (5'30 min/km) + 30 min (5'00 min/km) + 15 min (4'45 min/km))


SEMANA 06

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 50' (5'00 min/km)
Miércoles	Rodaje 60' (5'00 min/km) + Fortalecimiento
Jueves	20' calent. + 8x 800m (4'05-4'10 min/km) rec: 3' andando + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 30' (5'40 min/km) + Estirar
Domingo	ENTRENAMIENTO PRESENCIAL Rodaje 75-80' con 10km centrales @4'45

SEMANA 07

Lunes	Rodaje 50' suaves
Martes	DESCANSO
Miércoles	20' calent. + 3x 3000m (4'40 min/km) rec: 2'30 + 10' Vuelta a la calma
Jueves	Rodaje 60' (5'00 min/km) + Fortalecimiento
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	20' calent. + 4x6' @ 4'45 rec: 1'30 suave a 5'30 + 10' Vuelta a la calma
Domingo	Rodaje 60' con 30' centrales prog de 5'20 a 4'45

SEMANA 08

Lunes	DESCANSO
Martes	20' calent. + 2x (3' @5'40 + 1' @4'35 rec: 2') + 10' Vuelta a la calma
Miércoles	DESCANSO + Estirar
Jueves	20' calent. + 5x 1000m (4'45 min/km) rec: 2' + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 30' (5'20 min/km) + Fortalecimiento
Domingo	 eDreams MITJA MARATÓ BARCELONA Obj. 1h40'