

## SEMANA 01

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 40' + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	20' calent. (6'20 min/km) + 2 x 20' (5'40 min/km) rec: 10' ritmo suave (5'50 min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Jueves</b>	Rodaje 30' (5'40 min/km)
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. (5'55 min/km) + 7 x 3' (5'30 min/km) rec: 2' ritmo suave (5'40 min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	Rodaje 60' (60min a 5'45 min/km y 20 min 5'20 min/km)

## SEMANA 02

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 40' (5'40 min/km) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	20' calent. (5'50 min/km) + 2x 10' (5'30 min/km) rec: 5' ritmo suave (5'50 min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Jueves</b>	Rodaje 40' (6'00 min/km)
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. + 4 x 2' (5'30 min/km) rec: 1' ritmo suave (6'30 min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	TEST 10KM - sub 52'

## SEMANA 03

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 60' (5'40 min/km) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	20' calent. + 2x [4x (1'30 en subida (5'30 min/km aprox.) rec: la bajada suave) rec: 3' entre bloques] + 20'
<b>Jueves</b>	Rodaje 60' (prog 6'15 a 5'30 min/km)
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. + 2x (4', 3', 2', 1') (5'00-5'10 min/km) rec: mismo ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	Rodaje 70' (60 min ( 5'55 min/km) + 20min (5'30 min/km) + 15 min (4'55 min/km))

## SEMANA 04

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 50' (5'40 min/km) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	20' calent. + 2x [4x (1'30 en subida (5'30 min/km aprox.) rec: la bajada suave) rec: 3' entre bloques] + 20'
<b>Jueves</b>	Rodaje 50' (5'15 min/km)
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. + 4x4' (5'10 min/km) rec: 3' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	Rodaje 90' (50 min ( 5'50 min/km) + 25min (5'10 min/km) + 15 min (4'55 min/km))

## SEMANA 05

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	20' calent. + 2x [8x (30'' (5'20 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 (4'45-4'55 min/km) rec: 2' andando + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 50' (5'10 min/km ) + Fortalecimiento
<b>Domingo</b>	Rodaje 105' (60 min ( 5'50 min/km) + 30 min (5'30 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 (4'40-4'45 min/km) rec: 3' andando + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 30' (5'40 min/km) + Estirar
<b>Domingo</b>	ENTRENAMIENTO PRESENCIAL Rodaje 75-80' con 10km centrales a 5'12

## SEMANA 07

<b>Lunes</b>	Rodaje 50' suaves
<b>Martes</b>	DESCANSO
<b>Miércoles</b>	20' calent. + 3x 3000m (5'05-5'10 min/km) rec: 2'30 + 10' Vuelta a la calma
<b>Jueves</b>	Rodaje 60' (5'00 min/km) + Fortalecimiento
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. + 4x6' @ 5'35 rec: 1'30 suave a 5'30 + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	Rodaje 60' con 30' centrales prog de 5'40 a 5'10

## SEMANA 08

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	20' calent. + 2x (3' @5'40 + 1' @4'35 rec: 2') + 10' Vuelta a la calma
<b>Miércoles</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Jueves</b>	20' calent. + 5x 1000m (5'12 min/km) rec: 2' + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 30' (5'40 min/km) + Fortalecimiento
<b>Domingo</b>	 eDreams <b>MITJA MARATÓ</b> <b>BARCELONA</b> Obj. 1h50'