

SEMANA 01

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 40' + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO + Estirar
Jueves	Rodaje 30' (6'20 min/km)
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	DESCANSO + Estirar
Domingo	Rodaje 60' (60min a 5'45 min/km y 20 min 5'20 min/km)

SEMANA 02

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

SEMANA 03

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 60' (6'10 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO + Estirar
Jueves	Rodaje 60' (prog 6'15 a 5'55 min/km)
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	20' calent. + 2x (4', 3', 2', 1') (6'30-6'00 min/km) rec: mismo ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Domingo	Rodaje 70' Ritmo cómodo

SEMANA 04

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 50' (5'40 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	20' calent. + 2x [4x (1'30 en subida (6'30 min/km aprox.) rec: la bajada suave) rec: 3' entre bloques] + 20'
Jueves	Rodaje 50'
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	20' calent. + 4x4' (6'00 min/km) rec: 3' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Domingo	Rodaje 90' (50 min (6'15 min/km) + 25min (6'10 min/km) + 15 min (6'00 min/km))

SEMANA 05

Lunes	DESCANSO
Martes	20' calent. + 2x [8x (30'' (6'20 min/km aprox.) en subida rec: la bajada suave) rec: 3' entre bloques] + 20'
Miércoles	DESCANSO + Estirar
Jueves	20' calent. + 6x 1km (esfuerzo 7 sobre 10) rec: 2' andando + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 50' Suave + Fortalecimiento
Domingo	Rodaje 105' (60 min (6'30 min/km) + 30 min (6'10 min/km) + 15 min (5'55 min/km))


SEMANA 06

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 50'
Miércoles	DESCANSO + Estirar
Jueves	20' calent. + 8x 800m (5'45 min/km) rec: 3' andando + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 30' Suave + Estirar
Domingo	ENTRENAMIENTO PRESENCIAL Rodaje 75-80' con 10km centrales sensación ritmo esfuerzo Medio Maratón

SEMANA 07

Lunes	Rodaje 50' Suave
Martes	DESCANSO
Miércoles	20' calent. + 3x 3000m (6'05-5'50 min/km) rec: 2'30 + 10' Vuelta a la calma
Jueves	DESCANSO
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	20' calent. + 4x6' a 6'00 rec: 1'30 suave a 5'30 + 10' Vuelta a la calma
Domingo	Rodaje 60' con 30' centrales prog terminando con sensaciones de ritmo Medio Maratón

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 (6'00 min/km) rec: 2' + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 30' Suave + Fortalecimiento
Domingo	 Obj. Finisher