

Semana 1	
Lu	Día de descanso
Ma	Calentamiento: 6km suaves y estiramientos + circuito A
Mi	Día de descanso
Ju	8km CC a ritmo medio + estiramientos y técnica de carrera
Vi	Día de descanso
Sa	8km CC a ritmo medio + fortalecimiento (abdominales, lumbares, fondos brazos, etc)
Do	Descanso o 10km suaves
Semana 2	
Lu	Día de descanso
Ma	Calentamiento: 6km suaves y estiramientos + circuito A
Mi	Día de descanso
Ju	3km de calentamiento Series: 2x 500mts; 3x 400 mts; 4x 200 mts rec: 1'45'' y 5'entre series
Vi	Día de descanso
Sa	8km CC a ritmo medio + fortalecimiento (abdominales, lumbares, fondos brazos, etc)
Do	Descanso o 10km suaves
Semana 3	
Lu	Día de descanso
Ma	15'suave de calentamiento Fartlek: 6'rápido - 5'lento 4'rápido - 3'lento 2'rápido - 1'lento 2'rápido - 1'lento 2'rápido - 6'lento y estiramientos
Mi	6km suave de calentamiento y estiramientos + circuito A
Ju	Día de descanso
Vi	3km calentamiento y estiramientos series cortas: 10x 200 mts; rec: 1'45''
Sa	Día de descanso
Do	10-12km CC a ritmo medio + fortalecimiento (abdominales, lumbares, fondos brazos, etc)

Semana 4	
Lu	Día de descanso
Ma	10km CC a ritmo suave y técnica de carrera
Mi	Calentamiento: 3km suave fartlek: 3x 1'rápido - 1'lento 2km suave de vuelta a la calma
Ju	Día de descanso
Vi	Calentamiento: 3km suave Series cortas: 10x 300 mts rec: 1'45''
Sa	Opcional: 6km CC a ritmo bajo-medio y técnica de carrera
Do	11km (5km R1; 3km R2; 1km R3; 2km R1) y estiramientos fortalecimiento (abdominales, lumbares, fondos brazos, etc)
Semana 5	
Lu	Día de descanso
Ma	Calentamiento: 6km suaves y estiramientos + circuito A
Mi	Calentamiento: 3km suaves 5km a R3 y 2km suave de vuelta a la calma
Ju	Día de descanso
Vi	Opcional: 8km CC empezando a R1 y acabando a R2 y técnica de carrera
Sa	Calentamiento: 4km suave Series cortas: 3/ 5x 400 mts rec: 1'30'' y 3'entre bloques
Do	13km a R1 y estiramientos fortalecimiento (abdominales, lumbares, fondos brazos, etc)
Semana 6	
Lu	Día de descanso
Ma	20'calentamiento suave Series largas: 4 x 2000 mts rec: 3' y 10 min suaves de vuelta a la calma
Mi	Día de descanso
Ju	calentamiento: 5km suave Series cortas: 8x 800 mts rec: 3'
Vi	Día de descanso

Sa	8km suave cuestas: 2/ 5x 30'' rec: bajada al trote y 30'' y 5'entre bloques
Do	15km a R1-R2 y estiramientos fortalecimiento (abdominales, lumbares, fondos brazos, etc)
Semana 7	
Lu	Día de descanso
Ma	Calentamiento: 5km suave Series cortas: 2/ 4x 500 mts rec:2'y 4'30'' entre bloques
Mi	calentamiento: 6km suave 2x circuitos A
Ju	Día de descanso
Vi	calentamiento: 6km suave Series largas: 3000 + 2000 + 3000 + 1000 mts rec: 3'y 10' vuelta a la calma
Sa	10 km CC empezando a R1 y acabando a R2 + técnica de carrera
Do	18 km CC a R1-R2 fortalecimiento (abdominales, lumbares, fondos brazos, etc)
Semana 8	
Lu	Día de descanso
Ma	11km (4km R1, 3km R2; 2km R3 y 2km R1) fortalecimiento (abdominales, lumbares, fondos brazos, etc)
Mi	10 km CC a R1-R2 y cuestas 4x 45'' y rec: bajada al trote y 30''
Ju	Día de descanso
Vi	Calentamiento: 5km suave Series cortas: 3/ 5x 300 mts rec: 1'30'' y 4'30'' entre bloques
Sa	Día de descanso
Do	13km a R1-R2 fortalecimiento (abdominales, lumbares, fondos brazos, etc)

Semana 9	
Lu	Día de descanso
Ma	Calentamiento: 6km + estiramientos Series cortas: 6x 200 mts; rec: 50''
Mi	Opcional: 8km CC empezando a R1 y acabando en R2 + técnica de carrera
Ju	Día de descanso
Vi	Descanso activo: CC 30' muy suaves y 3-4 rectas de 80-100 mts en progresión y estiramientos
Sa	Día de descanso
Do	MEDIA MARATÓN

RITMOS DE ENTRENAMIENTO	
R1	RITMO SUAVE pulsaciones máximas entre 60-75%
R2	RITMO MEDIO pulsaciones máximas entre 70-85%
R3	RITMO FUERTE pulsaciones máximas entre 80-90%

RITMOS RODAJES	
R1	5 min/km
R2	4 min 30 seg/km
R3	4 min 15 seg/km

RITMOS SERIES	
200 MTS	45 seg
300 MTS	1 min 05 seg
400 MTS	1 min 25 seg
500 MTS	1 min 55 seg
600 MTS	2 min 20 seg
800 MTS	3 min 05 seg
1000 MTS	3 min 50 seg
2000 MTS	8 min
3000 MTS	12 min 15 seg

CIRCUITO DE FUERZA "A"	
100 mts	multisaltos en el sitio: 20 pata coja (10 con cada pierna) 10 pies juntos y 10 abriendo y cerrando
100 mts	20 abdominales
100 mts	10 saltos con rodillas al pecho
100 mts	20 lumbares
100 mts	20 sentadillas
100 mts	10 fondos de brazos
100 mts	20 abdominales
100 mts	8 saltos en 4 tiempos: 1. Agacharse en cuclillas 2. Extensión de piernas a posición de fondos 3. Flexión rodillas a posición de cuclillas 4. Salto vertical
100 mts	estiramientos

Los colores indican la intensidad de la sesión:	
AZUL	entrenamiento intensidad suave
VERDE	entrenamiento intensidad media
NARANJA	entrenamiento intensidad alta
ROJO	entrenamiento intensidad competición