

## FASE PREPARATORIA: SEMANAS 1-3

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3
LUNES	12 km suaves (4:20-4:30)	13 km suaves (4:20-4:30)	14 km suaves (4:20-4:30)
MARTES	13 km suaves (4:20-4:30)	14 km suaves (4:20-4:30)	14 km suaves (4:20-4:30)
MIÉRCOLES	Descanso	Descanso	Descanso
JUEVES	13 km suaves (4:20-4:30)	14 km suaves (4:20-4:30)	14 km suaves (4:20-4:30)
VIERNES	13 km suaves (4:20-4:30)	14 km suaves (4:20-4:30)	15 km suaves(4:20-4:30)
SÁBADO	Descanso	Descanso	Descanso
DOMINGO	14 km suaves (4:20-4:30)	15 km suaves (4:20-4:30)	16 km suaves (4:20-4:30)

## FASE FUNDAMENTAL: SEMANAS 4-6

	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
LUNES	Descanso	Descanso	Descanso
MARTES	4 km suaves + 10x250 m (rec. 3´suave) + 2 km suave	4 km suaves + 10x cuestas de 150 m (subir a tope recuperar en bajada) + 2 km suave	2 km suave + 4x2000 m en 7:10 rec. 75" + 2 km
MIÉRCOLES	14 km suaves (4:20-4:30)	14 km suaves (4:20-4:30)	14 km suaves (4:20-4:30)

	<b>SEMANA 4</b>	<b>SEMANA 5</b>	<b>SEMANA 6</b>
JUEVES	6 km suaves + 3x2000 m en 7:10; rec 3' + 2 km suave	2 km suaves + 8x1000 m en 3:25; rec. 2' + 2 km suave	14 km suaves (4:20-4:30)
VIERNES	Descanso	Descanso	Descanso
SÁBADO	14 km suaves (4:20-4:30)	15 km suaves (4:20-4:30)	16 km progresivos(últimos 5 km a 3:45)
DOMINGO	16 km progresivos (últimos 3 km a 3:45)	18 km progresivos (últimos 4 km a 3:45)	20 km cómodos (4:10- 4:20)

## **FASE ESPECÍFICA: SEMANAS 7-12**

	<b>SEMANA 7</b>	<b>SEMANA 8</b>	<b>SEMANA 9</b>
LUNES	Descanso	Descanso	Descanso
MARTES	2 km + 3x2000 m en 7:10; rec. 90'' + 2 km suaves	2 km + 4x2000 m; rec. 90'' + 2 km suaves	2 km suave + 3x3000 m en 10:50; rec. 90'' suave. + 2 km suaves
MIÉRCOLES	14 km suaves (4:20-4:30)	15 km suaves (4:20-4:30)	15 km suaves (4:20-4:30)
JUEVES	2 km suave + 8x1000 m en 3:25; rec. 90'' suave. + 2 km suaves	15 km con 6 km a ritmo de Media Maratón	2 km suave + 8x1000 m en 3:25; rec. 75'' suave. + 2 km suaves
VIERNES	Descanso	Descanso	Descanso

	<b>SEMANA 7</b>	<b>SEMANA 8</b>	<b>SEMANA 9</b>
SÁBADO	15 km suaves (4:20-4:30)	16 km suaves (4:20-4:30)	12 km suaves (4:20-4:30)
DOMINGO	22 km con los últimos 5 km a ritmo de Media Maratón	25 km cómodos(4:10-4:20)	24 km con los últimos 5 km a ritmo de Media Maratón
	<b>SEMANA 10</b>	<b>SEMANA 11</b>	<b>SEMANA 12</b>
LUNES	Descanso	Descanso	Descanso
MARTES	14 km suaves (4:20-4:30)	2 km + 3x(2000/1000 m) en 7:10 y 3:25; rec. 2' y 1' suaves + 2 km suaves	2 km suave + 3x3000 m; rec 60' suaves + 2 km suaves
MIÉRCOLES	2 km suave + 3x3000 m en 10:50; rec. 75" suave. + 2 km suaves	15 km suaves (4:20-4:30)	14 km suaves (4:20-4:30)
JUEVES	14 km suaves (4:20-4:30)	2 km suaves + 10 km a ritmo de Media Maratón + 2 km suaves	14 km progresivos(últimos 5 km a 3:45)
VIERNES	Descanso	Descanso	Descanso
SÁBADO	15 km suaves (4:20-4:30)	14 km suaves (4:20-4:30)	15 km suaves (4:20-4:30)
DOMINGO	20 km con los últimos 5 km a ritmo de Media Maratón	24 km cómodos(4:10-4:20)	20 km con los últimos 8 km a ritmo de Media Maratón

## FASE COMPETITIVA: SEMANAS 13-15

	SEMANA 13	SEMANA 14	SEMANA 15
LUNES	Descanso	Descanso	10 km suaves (4:20-4:30)
MARTES	2 km suaves + 3x5000 m en 18:55; rec. 90'' + 2 km suaves	14 km suaves(4:20- 4:30)	Descanso
MIÉRCOLES	14 km suaves (4:20-4:30)	2 km suaves + 3x4000 m 14:50; rec. 1' + 2 km suaves	3 km + 5x1000m en 3:25; rec. 2' + 1 km suave
JUEVES	12 km suaves (4:20-4:30)	12 km suaves (4:20-4:30)	7 km suaves (4:20-4:30)
VIERNES	2 km suaves + 4x1500 m en 5:15; rec. 90'' + 2 km suaves	2 km suaves + 6x1000 m en 3:25; rec. 90'' + 2 km suaves	Descanso
SÁBADO	Descanso	Descanso	4 km suaves (4:20-4:30)
DOMINGO	20 km con los últimos 10 km a ritmo de Media Maratón	16 km con los últimos 6 km a ritmo de Media Maratón	MEDIA MARATÓN en 1 hora 20 minutos