

Semana 1

Lunes	Descanso
Martes	6 km de Calentamiento + estiramientos + Circuitos A
Miércoles	Descanso
Jueves	8km de carrera continua empezando a R1 + estiramientos +
Viernes	Descanso
Sábado	Elegir sábado o domingo para entrenar: 8 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)
Domingo	Elegir sábado o domingo para entrenar: 8 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones

Semana 2

Lunes	Descanso
Martes	6 km de Calentamiento + estiramientos + Circuitos A
Miércoles	Descanso
Jueves	3kms de Calentamiento + series C 2×500+3×400+4×200) rec 1'45 y 5' entre series.
Viernes	Descanso
Sábado	Elegir sábado o domingo 8 km a R1-R2 + estiramientos
Domingo	Elegir sábado o domingo 8 km a R1-R2 + estiramientos

Semana 3

Lunes	Descanso
Martes	15' de Calentamiento+Farleck: +6r'+5'l + 4'r + 3'l + 2'r + 1'l + 2'r+1'l + 2r' + 6'l + estiramientos
Miércoles	6 km de Calentamiento + estiramientos + Circuitos A
Jueves	Descanso
Viernes	3 km de Calentamiento + estiramientos + Series Cortas: 10x200 recuperando 1'45"
Sábado	OPCIONAL: 8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de carrera
Domingo	10 a 12 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 4

Lunes	Descanso
Martes	10 km de carrera continua empezando a R1 + estiramientos +
Miércoles	3 Km de Calentamiento + Farleck: 3x(1 km rápido + 1 km lento) + 2 km suaves
Jueves	Descanso
Viernes	3 km de Calentamiento + estiramientos + Series Cortas: 2x7x300 recuperando 1'50"
Sábado	6 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2
Domingo	11 km: (5 km R1 + 3 km R2 + 1 km R3 + 2 km R1) + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 5

Lunes	Descanso
Martes	6 km de Calentamiento + estiramientos + Circuitos A
Miércoles	3 Km de Calentamiento + 5km a R3 + 2 km suaves
Jueves	Descanso
Viernes	OPCIONAL: 8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de carrera
Sábado	4 km Calentamiento + series C (3x5x400 rec1'30" y bloque 3')
Domingo	13 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 6

Lunes	Descanso
Martes	30' Calentamiento + Series L (2000+2000+1000+ 2000 rec 3') + 5' enfriamiento
Miércoles	Descanso
Jueves	5 km de Calentamiento + estiramientos + Series Cortas: 8x800 recuperando 3'
Viernes	Descanso
Sábado	8 km a R1-R2 + estiramientos Cuestas 2x5x 30" rec bajada al trote y 30" parado y entre bloques 5' + estiramientos
Domingo	15 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semanas 7 y 8

Lunes	Descanso
Martes	5 km de Calentamiento + estiramientos + Series Cortas: 2x4x500 recuperando 2' y 4'30" entre bloques
Miércoles	6 km de Calentamiento + estiramientos + 2 x Circuitos A
Jueves	Descanso
Viernes	6 km Calentamiento + Series L (3000+2000+3000 + 1000 rec 3') + 5' enfriamiento
Sábado	10 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de carrera
Domingo	18 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Lunes	Descanso
Martes	11 km: (4 km R1 + 3 km R2 + 2 km R3 + 2 km R1) + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)
Miércoles	10 km a R1-R2 + estiramientos Cuestas 4x5 45" rec bajada al trote y 30" parado y entre bloques 5' + estiramientos
Jueves	Descanso
Viernes	5 km de Calentamiento + estiramientos + Series Cortas: 3x5x300 recuperando 1'35" y 4'30" entre bloques
Sábado	Descanso
Domingo	13 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 9

Lunes	Descanso
Martes	6 km de Calentamiento + estiramientos + Series Cortas: 6×200 recuperando 50"
Miércoles	OPCIONAL: 8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de carrera
Jueves	Descanso
Viernes	Descanso Activo: 30' muy suaves + 4/5 rectas en progresión de 80- 100m + estiramientos
Sábado	Media Maratón
Domingo	Descanso

Ritmos de entrenamiento

- R1: Ritmo suave (pulsaciones máximas: entre el 60 y 75%)
- R2: Ritmo medio (pulsaciones máximas: entre el 70 y 85%)
- R3: Ritmo fuerte (pulsaciones máximas: entre el 80 y 90%)

Ritmos rodajes

- R1: 5 min 57 seg.
- R2: 5 min 21 seg.
- R3: 5 min 2 seg.

Ritmos series

- 200 metros: 0 min 49 seg.
- 300 metros: 1 min 14 seg.
- 400 metros: 1 min 41 seg.
- 500 metros: 2 min 15 seg.
- 600 metros: 2 min 43 seg.
- 800 metros: 3 min 37 seg.
- 1000 metros: 4 min 31 seg.

Circuito de Fuerza A

1. 100 m + Multisaltos en el sitio (20 a la pata coja: 10 con cada pierna, 10 a pies juntos y 10 abriendo y cerrando)
2. 100 m + 20 Abdominales
3. 100 m + 10 Saltos con las rodillas al pecho
4. 100 m + 10 Lumbares (elevando sólo el tronco unos 30°)
5. 100 m + 20 Sentadillas completas
6. 100 m + 10 Fondos de brazos
- 7 100 m + 20 Abdominales
8. 100 m + 5 Saltos en cuatro tiempos: 1 Saltar 2 agacharse en cuclillas , 3 Flexión, y 4 salto vertical. 100 m