


PLAN ENTRENAMIENTO GENERAL

SEMANA 1	50' 2x (4x 30" /1') Cuestas 5' Cómodos entre bloques y soltar.	DESCANSO	DESCANSO	15' CAL + 4x 50 PROG 6x 400 Ritmo Media /2' 5' Soltar	DESCANSO	RODAJE 11KMS	DESCANSO
SEMANA 2	50' 2x (6x 30" /1') Cuestas 5' Cómodos entre bloques y soltar.	DESCANSO	15' CAL + 4x 50 PROG 8x 400 Ritmo Media /2' 5' Soltar	45' CÓMODOS	DESCANSO	RODAJE 13KMS	DESCANSO
SEMANA 3	50' CÓMODOS	DESCANSO	15' CAL + 4x 50 PROG 10x 400 Ritmo Media /2' 5' Soltar	60' CÓMODOS	DESCANSO	RODAJE 15KMS	DESCANSO
SEMANA 4	60' 3x 6' PROG Consecutivos	DESCANSO	DESCANSO	50' CÓMODOS	DESCANSO	RODAJE 13KMS	DESCANSO
SEMANA 5	45' CÓMODOS	DESCANSO	15' CAL + 4x 50m PROG 4X 800 Ritmo 10K /1' 30" 5' Soltar	50' CÓMODOS	DESCANSO	RODAJE 15KMS	DESCANSO
SEMANA 6	30' CC + CORE	15' CAL + 4x 50m PROG 5X 800 Ritmo 10K /1' 30" 5' Soltar	DESCANSO	60' 15' Cómodos + 30' Ritmo Media + 15' Cómodos	DESCANSO	RODAJE 17KMS	DESCANSO
SEMANA 7	50' CÓMODOS	DESCANSO	15' CAL + 4x 50m PROG 6X 800 Ritmo 10K /1' 30" 5' Soltar	DESCANSO	DESCANSO	RODAJE 15KMS	DESCANSO
SEMANA 8	40' CC 4X 30" PROG / 30" Suave 5' Soltar	DESCANSO	DESCANSO	40' CC Ritmo Cómodo	DESCANSO	30' ACTIVACIÓN 10' CC 4x (30" PROG + 2' CC) 10' CC	 39ª MEDIA MARATÓN DE CASTELLÓ