

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mesociclo Acumulación - Microciclo 1 - Carga							
1	Rodaje 50´ 5´40 min/km	DESCANSO	Rodaje 60´ 5´40 min/km	DESCANSO	Rodaje 70´ 5´40 min/km	DESCANSO	Rodaje 70´ 30 min a 5´30 min/km + 20 min a 5´00 min/km + 10 min a 4´30 min/km + 10 min a 5´30 min/km
Mesociclo Acumulación - Microciclo 2 - Carga							
2	DESCANSO	Rodaje 65´ 5´40 min/km + fortalecimiento	DESCANSO	Rodaje 70´ (5´40 min/km)	DESCANSO	Rodaje 40´ 5´30 min/km + Estirar	Rodaje 70´ 35 min a 5´30 min/km + 15 min a 5´00 min/km + 10 min a 4´30 min/km + 10 min a 5´30 min/km
Mesociclo Acumulación - Microciclo 3 - Recuperación							
3	DESCANSO	Rodaje 50´ 5´40 min/km + fortalecimiento	DESCANSO	Rodaje 50´ (5´40 min/km)	DESCANSO	Rodaje 30´ 5´30 min/km + Estirar	Rodaje 75´ 40 min a 5´30 min/km + 15 min a 5´00 min/km + 10 min a 4´30 min/km + 10 min a 5´30 min/km
Mesociclo Acumulación - Microciclo 4 - Carga							
4	DESCANSO	Rodaje 65´ 5´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	20´ Calentamiento + 2 x 15´ (4´20 min/km) Rec: 10min (5´40 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 40´ 5´30 min/km	Rodaje 95´ 50 min a 5´30 min/km + 25 min a 5´00 min/km + 10 min a 4´30 min/km + 10 min a 5´30 min/km

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mesociclo Acumulación - Microciclo 5 - Carga							
5	DESCANSO	Rodaje 60´ 5´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	20´ Calentamiento +3x 10´ (4´30 min/km) Rec: 5min (5´20 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 40´ 5´30 min/km	Rodaje 100´ 50 min a 5´30 min/km + 25 min a 5´00 min/km + 15 min a 4´30 min/km + 10 min a 5´30 min/km
Mesociclo Acumulación - Microciclo 6 - Choque							
6	DESCANSO	Rodaje 50´ 5´20 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	20´ Calentamiento + 6 x 5´ (4´15 min/km) Rec: 3 min (5´15 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 45´ 5´30 min/km	Rodaje 105´ 60 min a 5´30 min/km + 30 min a 5´00 min/km + 15 min a 4´30 min/km
Mesociclo Acumulación - Microciclo 7 - Recuperación							
7	DESCANSO	Rodaje 50´ 5´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	20´ Calentamiento + 5 x 3´ (4´15 min/km) Rec: 2 min (5´15min/km) + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 40´ 5´30 min/km	Test 10km Objetivo: sub 48 min
Mesociclo Transformación - Microciclo 8 - Carga							
8	DESCANSO	Rodaje 60´ 5´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	Rodaje 20´ (5´30 min/km) + 2x[3x (1´30´´ fuerte en subida (5´00 min/km) rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3min) + rodaje 15´	DESCANSO + Estirar	20´ Calentamiento + 3 x 3000m (4´30 min/km) rec: 2´ parado + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 90´ 50 min a 5´30 min/km + 20 min a 5´00 min/km + 10 min a 4´30 min/km + 10 min a 5´30 min/km

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mesociclo Transformación - Microciclo 9 - Choque							
9	DESCANSO	20´ Calentamiento + 4 x 2000m (4´20/km) rec: 1´30´´ parado + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO	Rodaje 20´ + 2x (4x (1min fuerte en subida + la bajada trotando rec)) rec entre bloques: 3min + rodaje 20´	DESCANSO + Estirar	Rodaje 30´ 5´30 - 6´00 min/km	Rodaje 27K (15K a 5´30 min/km + 6K a 5´00 min/km + 3K a 4´30 min/km + 3K a 5´30 min/km)
Mesociclo Transformación - Microciclo 10 - Choque							
10	DESCANSO	20´ Calentamiento + 4 x 2000m rec: 1´30´´ (4´15/km) parado + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO	Rodaje 70´ 40 min a 5´30 min/km + 20 min a 5´00 min/km + 10 min a 4´30 min/km	DESCANSO + Estirar	Rodaje 30´ 5´30 - 6´00 min/km	Test Medio Maratón - Objetivo: 1:40´00
Mesociclo Transformación - Microciclo 11 - Carga							
11	DESCANSO + Estirar	Rodaje 50´ 5´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	Rodaje 20´ 5´30 min/km + 3 x 3000m (4´45 min/km) rec: 2´ parado + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 30´	DESCANSO	Rodaje 27K 15K a 5´30 min/km + 6K a 5´00 min/km + 3K a 4´30 min/km + 3K a 5´30 min/km)
Mesociclo Transformación - Microciclo 12 - Recuperación							
12	DESCANSO	Rodaje 40´ 6´00 min/km o más lento	DESCANSO	Rodaje 20´ + 2x [4x (45´´ fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3´] + rodaje 20´	DESCANSO + Estirar	20´ calentamiento + 6x 1000 (4´15 min/km) rec: 1 min parado + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 90´ 40 min (5´15 min/km) + 20min (4´30 min/km) + 10 min (5´15 min/km)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
13	Mesociclo Realización - Microciclo 13 - Recuperación						
	DESCANSO	Rodaje 50´	DESCANSO + Estirar	20´ calentamiento + 3x 2000 (4´20 min/km) rec: 3min parado + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 40´ 5´30-6´00 min/km	Rodaje 60´ 35 min (5´15 min/km) + 15min (4´30 min/km) + 10 min (5´15 min/km)

Mesociclo Realización - Microciclo 14 - Competición

14	Mesociclo Realización - Microciclo 14 - Competición						
	DESCANSO	20´ calent. + 5x 500 (4´15 min/km) rec: 1´ + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 30´	DESCANSO + Estirar	DESCANSO + Estirar	25´ Rodaje Suave + 3x100m en progresión	

3h30

RUNNING.es

TRABAJO BIEN HECHO
¡BUENA SUERTE!