

ENTRENAMIENTO SEPTIEMBRE-PERIDO PREPARATORIO			
lunes 8	20' c.c.+ estiramientos	lunes 15	20' c.c.+ estiramientos
martes 9	10 cuestas de 300 m ,rec. andando	martes 16	10 cuestas de 300 m ,rec. andando
miércoles 10	25' c.c.+ estiramientos	miércoles 17	25' c.c.+ estiramientos
jueves 11	fartlek	jueves 18	fartlek
viernes 12	descanso	viernes 19	descanso
sábado 13	descanso	sábado 20	descanso
domingo 14	35' c.c.+ estiramientos	domingo 21	40' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 1		semana 2	

ENTRENAMIENTO SEP/OCTUBRE-PERIODO PREPARATORIO

lunes 22	35' c.c.+ estiramientos	lunes 29	35' c.c.+ estiramientos
martes 23	10 cuestas de 300 m ,rec. andando	martes 30	10 cuestas de 300 m ,rec. andando
miércoles 24	35' c.c.+ estiramientos	miércoles 1	35' c.c.+ estiramientos
jueves 25	fartlek	jueves 2	fartlek
viernes 26	descanso	viernes 3	descanso
sábado 27	descanso	sábado 4	descanso
domingo 28	40' c.c.+ estiramientos	domingo 5	40' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 3		semana 4	
lunes 6	40' c.c.+ estiramientos	lunes 13	40' c.c.+ estiramientos
martes 7	3 x 800 m. rec.3' a 3'25"	martes 14	3 x 800 m. rec.3' a 3'30"
miércoles 8	40' c.c.+ estiramientos	miércoles 15	40' c.c.+ estiramientos
jueves 9	4 x 400 m,rec.3', a 1'45"	jueves 16	4 x 500 m,rec.3', a 2'15"
viernes 10	descanso	viernes 17	descanso
sábado 11	40' c.c.+ estiramientos o descanso	sábado 18	40' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 12	40' c.c.+ estiramientos	domingo 19	40' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 5		semana 6	

ENTRENAMIENTO NOVIEMBRE-PERIDO FUNDAMENTAL

lunes 20	45' c.c.+ estiramientos	lunes 27	45' c.c.+ estiramientos
martes 21	3 x 800 m,rec.3', a 3'20"	martes 28	3 x 800 m,rec.3', a 3'20"
miércoles 22	45' c.c.+ estiramientos	miércoles 29	45' c.c.+ estiramientos
jueves 23	4 X 500 m,r.3' a 1'40"	jueves 30	5 X 400 m,r.3' a 1'40"
viernes 24	descanso	viernes 31	descanso
sábado 25	45' c.c.+ estiramientos o descanso	sábado 1	45' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 26	45' c.c.+ estiramientos	domingo 2	45' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 7		semana 8	
lunes 3	40' c.c.+ estiramientos	lunes 10	40' c.c.+ estiramientos
martes 4	5 x 400 m. rec.3' a 1'40"	martes 11	cuestas de 300 m x 10, rec.-andando
miércoles 5	30' c.c.+ estiramientos	miércoles 12	40' c.c.+ estiramientos
jueves 6	3 x 800 m,rec.3', a 3'20"	jueves 13	5 x 800m,rec.3' a 3'20"
viernes 7	descanso	viernes 14	descanso
sábado 8	45' c.c.+ estiramientos o descanso	sábado 15	45' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 9	45' c.c.+ estiramientos	domingo 16	45' c.c.+ estiramientos o descanso
Observaciones		Observaciones	
semana 9		semana 10	

ENTRENAMIENTO DICIEMBRE-PERÍODO ESPECÍFICO

lunes 17	55' c.c.+ estiramientos o descanso	Lunes 24	45' c.c.+ estiramientos
martes 18	3 x 800m,rec.3' a 3'20"	Martes 25	10 x 400 m,rec1'30" a 1'40"
miércoles 19	55' c.c.+ estiramientos	Miércoles 26	45' c.c.+ estiramientos
jueves 20	cuestas de 300 m x 10, rec.-andando	Jueves 27	10 x 200 m,rec.-1' a 34"
Viernes 21	descanso	Viernes 28	45' c.c.
Sábado 22	55' c.c.+ estiramientos o descanso	Sábado 29	descanso
Domingo 23	55' c.c.+ estiramientos	Domingo 30	50' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 11		semana 12	

lunes 1	40' c.c.+ estiramientos	lunes 8	40' c.c.+ estiramientos
martes 2	3 x 1000 m,rec-3' a 4'55"	martes 9	5 x 1000 m,rec-3' a 4'55"
miércoles 3	30' c.c.+ estiramientos	miércoles 10	40' c.c.+ estiramientos
jueves 4	10 x 400 m,rec1'30" a 1'40"	jueves 11	10 x 400m,rec-1'30" a 1'40"
viernes 5	45' c.c.+ estiramientos o descanso	viernes 12	55' c.c.+ estiramientos o descanso
sábado 6	descanso	sábado 13	descanso
domingo 7	1h15' c.c.+ estiramientos	domingo 14	1h15' c.c.+ estiramientos o descanso
Observaciones		Observaciones	
semana 13		semana 14	

ENTRENAMIENTO ENERO-P.ESP.-COMPETICIÓN

lunes 15	55' c.c.+ estiramientos	Lunes 22	50' c.c.+ estiramientos
martes 16	3 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"	Martes 23	2 x 6 x 200 m,rec.-1',R.-3' a 45"
miércoles 17	55' c.c.+ estiramientos	Miércoles 24	50' c.c.+ estiramientos
jueves 18	1 x 5000 m a 5'15"	Jueves 25	6 x 1000 m, rec.-3' a 4'55"
Viernes 19	55' c.c.+ estiramientos o descanso	Viernes 26	45' c.c.+ estiramientos
Sábado 20	descanso	Sábado 27	descanso
Domingo 21	1h30' c.c.+ estiramientos	Domingo 28	1h 30'c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 15		semana 16	

lunes 29	50' c.c.+ estiramientos	lunes 5	60' c.c.+ estiramientos
martes 30	50' c.c.+ estiramientos	martes 6	50' c.c.+ estiramientos
miércoles 31	50' c.c.+ estiramientos	miércoles 7	50' c.c.+ estiramientos
jueves 1	4 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"	jueves 8	3 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"
viernes 2	45' c.c.+ estiramientos o descanso	viernes 9	45' c.c.+ estiramientos o descanso
sábado 3	descanso	sábado 10	descanso
domingo 4	1h 30'c.c.+ estiramientos	Domingo 11	1h 30'c.c.+ estiramientos
Observaciones			
semana 17		semana 18	

ENTRENAMIENTO ENERO-P.COMPETICIÓN

lunes 12	50' c.c.+ estiramientos	lunes 19	40' c.c.+ estiramientos
martes 13	50' c.c.+ estiramientos	martes 20	5 x 500 m,rec-3' a 2´00"
miércoles 14	50' c.c.+ estiramientos	miércoles 21	40' c.c.+ estiramientos
jueves 15	3 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"	jueves 22	40' c.c. suaves + estiramientos
viernes 16	45' c.c.+ estiramientos o descanso	viernes 23	descanso ó 20' trote y estirar
sábado 17	descanso	sábado 24	descanso
domingo 18	1h 30'c.c.+ estiramientos	Domingo 25	MEDIO MARATÓN DE SEVILLA
Observaciones			
semana 19		semana 20	