

ENTRENAMIENTO PERIODO PREPARATORIO

lunes	40' c.c.+ estiramientos	lunes	55' c.c.+ estiramientos o descanso
martes	cuestas de 300 m x 10, rec.-andando	martes	3 x 800m,rec.3' a 3'20"
miércoles	40' c.c.+ estiramientos	miércoles	55' c.c.+ estiramientos
jueves	5 x 800m,rec.3' a 3'20"	jueves	cuestas de 300 m x 10, rec.-andando
viernes	descanso	viernes	descanso
sábado	45' c.c.+ estiramientos o descanso	sábado	55' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo	45' c.c.+ estiramientos o descanso	domingo	55' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 1		semana 2	
lunes	45' c.c.+ estiramientos	lunes	40' c.c.+ estiramientos
martes	10 x 400 m,rec1'30" a 1'40"	martes	3 x 1000 m,rec-3' a 4'55"
miércoles	45' c.c.+ estiramientos	miércoles	30' c.c.+ estiramientos
jueves	10 x 200 m,rec.-1' a 34"	jueves	10 x 400 m,rec1'30" a 1'40"
viernes	45' c.c.	viernes	45' c.c.+ estiramientos o descanso
sábado	descanso	sábado	descanso
domingo	50' c.c.+ estiramientos	domingo	1h15' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 3		semana 4	

ENTRENAMIENTO PERIODO ESPECÍFICO

lunes	40' c.c.+ estiramientos	lunes	55' c.c.+ estiramientos
martes	5 x 1000 m,rec-3' a 4'55"	martes	3 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"
miércoles	40' c.c.+ estiramientos	miércoles	55' c.c.+ estiramientos
jueves	10 x 400m,rec-1'30" a 1'40"	jueves	1 x 5000 m a 5'15"
viernes	55' c.c.+ estiramientos o descanso	viernes	55' c.c.+ estiramientos o descanso
sábado	descanso	sábado	descanso
domingo	1h15' c.c.+ estiramientos o descanso	domingo	1h30' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 5		semana 6	

lunes	50' c.c.+ estiramientos	lunes	50' c.c.+ estiramientos
martes	2 x 6 x 200 m,rec.-1',R.-3' a 45"	martes	50' c.c.+ estiramientos
miércoles	50' c.c.+ estiramientos	miércoles	50' c.c.+ estiramientos
jueves	6 x 1000 m, rec.-3' a 4'55"	jueves	4 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"
viernes	45' c.c.+ estiramientos	viernes	45' c.c.+ estiramientos o descanso
sábado	descanso	sábado	descanso
domingo	1h 30'c.c.+ estiramientos	domingo	1h 30'c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 7		semana 8	

ENTRENAMIENTO COMPETICIÓN			
lunes	60' c.c.+ estiramientos	lunes	50' c.c.+ estiramientos
martes	50' c.c.+ estiramientos	martes	50' c.c.+ estiramientos
miércoles	50' c.c.+ estiramientos	miércoles	50' c.c.+ estiramientos
jueves	3 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"	jueves	3 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"
viernes	45' c.c.+ estiramientos o descanso	viernes	45' c.c.+ estiramientos o descanso
sábado	descanso	sábado	descanso
domingo	1h 30'c.c.+ estiramientos	domingo	1h 30'c.c.+ estiramientos
		Observaciones	
semana 9		semana 10	

lunes	40' c.c.+ estiramientos
martes	5 x 500 m,rec-3' a 2'00"
miércoles	40' c.c.+ estiramientos
jueves	40' c.c. suaves + estiramientos
viernes	descanso ó 20' trote y estirar
sábado	descanso
domingo	MEDIO MARATÓN DE SEVILLA
semana 11	