

Planes de entrenamiento 2h



ENTRENAMIENTO OCTUBRE- PERIODO PREPARATORIO

Semana 1	
Lunes 30	35' c.c.+ estiramientos
Martes 1	10 cuestas de 300 m ,rec. andando
Miércoles 2	35' c.c.+ estiramientos
Jueves 3	fartlek
Viernes 4	descanso
Sábado 5	descanso
Domingo 6	40' c.c.+ estiramientos

Semana 2	
Lunes 7	40' c.c.+ estiramientos
Martes 8	3 x 800 m. rec.3' a 3'25"
Miércoles 9	40' c.c.+ estiramientos
Jueves 10	4 x 400 m,rec.3', a 1'45"
Viernes 11	descanso

Sábado 12	40' c.c.+ estiramientos o descanso
Domingo 13	40' c.c.+ estiramientos

Semana 3

Lunes 14	40' c.c.+ estiramientos
Martes 15	3 x 800 m. rec.3' a 3'30"
Miércoles 16	40' c.c.+ estiramientos
Jueves 17	4 x 500 m,rec.3', a 2'15"
Viernes 18	descanso
Sábado 19	40' c.c.+ estiramientos o descanso
Domingo 20	40' c.c.+ estiramientos

ENTRENAMIENTO NOVIEMBRE- PERIODO FUNDAMENTAL

Semana 4

Lunes 21	45' c.c.+ estiramientos
Martes 22	3 x 800 m,rec.3', a 3'20"
Miércoles 23	45' c.c.+ estiramientos
Jueves 24	4 X 500 m,r.3' a 1'40"
Viernes 25	descanso
Sábado 26	45' c.c.+ estiramientos o descanso
Domingo 27	45' c.c.+ estiramientos

Semana 5

Lunes 28	45' c.c.+ estiramientos
----------	-------------------------

Martes 29	3 x 800 m,rec.3', a 3'20"
Miércoles 30	45' c.c.+ estiramientos
Jueves 31	5 X 400 m,r.3' a 1'40"
Viernes 1	descanso
Sábado 2	45' c.c.+ estiramientos o descanso
Domingo 3	45' c.c.+ estiramientos

Semana 6

Lunes 4	40' c.c.+ estiramientos
Martes 5	5 x 400 m. rec.3' a 1'40"
Miércoles 6	30' c.c.+ estiramientos
Jueves 7	3 x 800 m,rec.3', a 3'20"
Viernes 8	descanso
Sábado 9	45' c.c.+ estiramientos o descanso
Domingo 10	45' c.c.+ estiramientos

Semana 7

Lunes 11	40' c.c.+ estiramientos
Martes 12	cuestas de 300 m x 10, rec.-andando
Miércoles 13	40' c.c.+ estiramientos
Jueves 14	5 x 800m,rec.3' a 3'20"

Viernes 15	descanso
Sábado 16	45' c.c.+ estiramientos o descanso
Domingo 17	45' c.c.+ estiramientos o descanso

ENTRENAMIENTO DICIEMBRE- PERIODO ESPECÍFICO

Semana 8	
Lunes 18	55' c.c.+ estiramientos o descanso
Martes 19	3 x 800m,rec.3' a 3'20"
Miércoles 20	55' c.c.+ estiramientos
Jueves 21	cuestas de 300 m x 10, rec.-andando
Viernes 22	descanso
Sábado 23	55' c.c.+ estiramientos o descanso
Domingo 24	55' c.c.+ estiramientos

Semana 9	
Lunes 25	45' c.c.+ estiramientos
Martes 26	10 x 400 m,rec1'30" a 1'40"
Miércoles 27	45' c.c.+ estiramientos
Jueves 28	10 x 200 m,rec.-1' a 34"
Viernes 29	45' c.c.

Sábado 30	descanso
Domingo 1	50' c.c.+ estiramientos

Semana 10

Lunes 2	40' c.c.+ estiramientos
Martes 3	3 x 1000 m,rec-3' a 4'55"
Miércoles 4	30' c.c.+ estiramientos
Jueves 5	10 x 400 m,rec1'30" a 1'40"
Viernes 6	45' c.c.+ estiramientos o descanso
Sábado 7	descanso
Domingo 8	1h15' c.c.+ estiramientos

Semana 11

Lunes 9	40' c.c.+ estiramientos
Martes 10	5 x 1000 m,rec-3' a 4'55"
Miércoles 11	40' c.c.+ estiramientos
Jueves 12	10 x 400m,rec-1'30" a 1'40"
Viernes 13	55' c.c.+ estiramientos o descanso
Sábado 14	descanso
Domingo 15	1h15' c.c.+ estiramientos o descanso

ENTRENAMIENTO ENERO-P.ESP.- COMPETICIÓN

Semana 12	
Lunes 16	55' c.c.+ estiramientos
Martes 17	3 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"
Miércoles 18	55' c.c.+ estiramientos
Jueves 19	1 x 5000 m a 5'15"
Viernes 20	55' c.c.+ estiramientos o descanso
Sábado 21	descanso
Domingo 22	1h30' c.c.+ estiramientos

Semana 13	
Lunes 23	50' c.c.+ estiramientos
Martes 24	2 x 6 x 200 m, rec.-1', R.-3' a 45"
Miércoles 25	50' c.c.+ estiramientos
Jueves 26	6 x 1000 m, rec.-3' a 4'55"
Viernes 27	45' c.c.+ estiramientos
Sábado 28	descanso
Domingo 29	1h 30' c.c.+ estiramientos

Semana 14	
-----------	--

Lunes 30	50' c.c.+ estiramientos
Martes 31	50' c.c.+ estiramientos
Miércoles 1	50' c.c.+ estiramientos
Jueves 2	4 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"
Viernes 3	45' c.c.+ estiramientos o descanso
Sábado 4	descanso
Domingo 5	1h 30'c.c.+ estiramientos

Semana 15

Lunes 6	60' c.c.+ estiramientos
Martes 7	50' c.c.+ estiramientos
Miércoles 8	50' c.c.+ estiramientos
Jueves 9	3 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"
Viernes 10	45' c.c.+ estiramientos o descanso
Sábado 11	descanso
Domingo 12	1h 30'c.c.+ estiramientos

ENTRENAMIENTO ENERO- P.COMPETICIÓN

Semana 16

Lunes 13	50' c.c.+ estiramientos
----------	-------------------------

Martes 14	50' c.c.+ estiramientos
Miércoles 15	50' c.c.+ estiramientos
Jueves 16	3 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"
Viernes 17	45' c.c.+ estiramientos o descanso
Sábado 18	descanso
Domingo 19	1h 30'c.c.+ estiramientos

Semana 17

Lunes 20	40' c.c.+ estiramientos
Martes 21	5 x 500 m,rec-3' a 2'00"
Miércoles 22	40' c.c.+ estiramientos
Jueves 23	40' c.c. suaves + estiramientos
Viernes 24	descanso ó 20' trote y estirar
Sábado 25	descanso
Domingo 26	MEDIO MARATÓN DE SEVILLA