

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEM.	DESCANSO	FUERZA + CARRERA	DESCANSO	RITMO	DESCANSO	INTERVÁLICO-CORTAS	CARRERA LARGA
1ª	Descanso	Carrera 6 km + 6 cuestas 200 m realizando la bajada al trote + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + Cambios de ritmo 10* (1' rápido - 1' trote suave) + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 12 series de 400 m (rec 1') + 1 km suave	Carrera continua 10 km
2ª	Descanso	Carrera 3 km + Trabajo de fuerza + 5 km ritmo controlado	Descanso	Calentamiento 4 km + Cambios de ritmo 12* (1' rápido - 30" trote suave) buscando desnivel + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 4 series de 1000 m (rec 1') + 1 km suave	Carrera continua 12 km
3ª	Descanso	Carrera 6 km + 8 cuestas 200 m realizando la bajada al trote + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + Cambios de ritmo 12* (1' rápido - 30" trote suave) + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 8 series de 500 m (rec 1') + 1 km suave	Carrera continua 14 km
4ª	Descanso	Carrera 3 km + Trabajo de fuerza + 6 km ritmo controlado	Descanso	Calentamiento 4 km + 2 series de 2000 m (rec 2') + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 4 series de 500 m (rec 1') + 2 series de 1000 m (rec 2') + 1 km suave	Carrera continua 12 km
5ª	Descanso	Carrera 6 km + 10 cuestas 200 m realizando la bajada al trote + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 3 bloques de cambios de ritmo (3' fuerte, 1'30" suave, 2' fuerte, 1' suave) + 1 km	Descanso	Calentamiento 4 km + 6 series de 1000 m (rec 1') + 1 km suave	Carrera continua 15 km
6ª	Descanso	Carrera 3 km + Trabajo de fuerza + 7 km ritmo controlado	Descanso	Calentamiento 4 km + 2 series de 3000 m (rec 3') + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 12 series de 250 m (rec 30') + 1 serie de 1000 m (rec 2') + 1 km suave	Carrera continua 13 km
7ª	Descanso	Carrera 6 km + 12 cuestas 200 m realizando la bajada al trote + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 12 series de 500 m (rec 1') + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + cambios de ritmo (5' fuerte, 1' suave, 4' F, 1' S., 3' F, 1' S., 2' F, 1' S., 1' F, 1' S.) + 1 km suave	Carrera continua 16 km
8ª	Descanso	Carrera 8 km + Fuerza + 8*80 m progresivos	Descanso	Calentamiento 4 km + 3 series de 2000 m (rec 2') + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 3 bloques de series de 500 m + 1000 m (rec 1') + 1 km suave	Carrera continua 13 km
9ª	Descanso	Carrera 6 km + 6 cuestas 200 m + 6 cuestas de 100 m, realizando todas las bajadas al trote + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + series de 1000 m + 1500 m + 2000 m + 1500 m (rec 2') + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 6 series de 500 m (rec 1') + 1 km suave	Carrera continua 17 km
10ª	Descanso	Carrera 3 km + Trabajo de fuerza + 8 km ritmo controlado	Descanso	Calentamiento 4 km + 3 series de 3000 m (rec 3') + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 12 series de 300 m (rec 30") + 1000 m (rec 3') + 1 km suave	Carrera continua 15 km
11ª	Descanso	Carrera 6 km + 10 cuestas 200 m realizando la bajada al trote + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 10 series de 500 m (rec 1') + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 8 cambios de ritmo (2' fuerte, 30" suave) + 1 km suave	Carrera continua 12 km
12ª	Descanso	Calentamiento 4 km + 4 Series de 1000 m (rec 1') + 1 km suave	Descanso	Carrera 6-8 km por sensaciones	Descanso	25'-30' suaves + 4 progresivos	<b>MOVISTAR MEDIO MARATÓN MADRID</b>