

Plan de entrenamiento específico de 11 semanas. Para bajar de Dos horas en medio maratón

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1			20' + 25' cambios de ritmo (de 15" a 3') + 10'		40'+ 1 circuito Oberón+ 1000+ + 10'		80' prog. (de 6'10" a 5'15") + 4 rectas
2			25' +10 x 2'+ 15' rec.: 1'		30'+ 2 circuitos (Oberón + 1000)+ 10' rec: 90" al trote.		80' prog.. (de 6'10" a 5'15") + 4 rectas
3			20'+ 3 x 10'+ 10'. rec.: 90"		30'+ 2 circuitos Oberón + 10'		85' prog. . (de 6'10" a 5'10") + 4 rectas
4			25' + 15 x 1' + 10' rec: 1'		60' + PESAS		85' prog. . (de 6'10" a 5'10") + 4 rectas
5			20'+ 3 x 2000 + 10'. Rec.: 90" de 10'40" a 9'50"		60'+ Pesas+ 2 rectas		85' prog.. (de 6'10" a 5'05") + 4 rectas
6		25' + 5 x 1000+ 15' de 5'20" a 4'55" Rec:1' al trote'			30' muy suaves,		Competición 10 Kms
7		60'		25' + 10 x 500+ 15' rec.: 1' de 2'30" a 2'15"			90' prog. (de 6'00" a 5'00") + 4 rectas
8		60'		25'+ 8 x 1000 + 10' Rec.: 1' De 5'20" a 4'50"		60' + TOBILLOS + 2 rectas	90' prog. . (de 5'55" a 5'00") + 4 rectas
9		60'		20' +12 x 400+ 15' Rec.: 1 de 1'52" a 1'40"		60' + TOBILLOS + 2 rectas	90' progr. (de 5'55" a 4'55") + 4 rectas
10		60'		20'+ 4 x 2000 + 10'. Rec.: 90" de 10'30" a 9'30"		60' + TOBILLOS + 2 rectas	95' progr. .. (de 6'00" a 5'00")
11		25' + 5 x 1000+ 15' de 5'20" a 4'50" Rec: 1'			35' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Medio Maratón Málaga