

Plan de entrenamiento específico de 11 semanas. Para bajar de 1h 45' en medio maratón

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	60' + pesas + 2 rectas		20'+ 12 x 1'vivos+ 10'. rec.: 1' al trote		40'+ 2 circuitos Oberón + 10'		85' progr.. . (de 5'50" a 4'55") + 4 rectas
2	60' + pesas + 2 rectas		25' + 10 x 500+ 15' rec.: 1' de 2'25" a 2'10"		40'+ 2 circuitos Oberón + 10'		85' progr. (de 5'45" a 4'55") + 4 rectas
3	60'+ pesas + 2 rectas		25'+ 2 x 3000 + 1000 + 15' Rec.: 1' En 14'30", 14'00" y 4'30"		60'+ Pesas + 2 rectas		85' progr. (de 5'45" a 4'50") + 4 rectas
4		25' + 5 x 1000 + 10' rec.: 1' de 4'50" a 4'30"			30' muy suaves, como un calentamiento		<b>Competición 10 K</b>
5		60' + 2 rectas		25' + 10 x 500+ 15' rec.: 1' de 2'20" a 2'05"		60'+ pesas	90' progr.. . (de 5'40" a 4'45") + 4 rectas
6		25'+ 3 x 2.000+ 15'+ Abd.+ Est. Rec.: 90" al trote de 9'50" a 9'00"			30' muy suaves, como un calentamiento		<b>Competición 10 K</b>
7	50' suaves + 2 rectas		20' +12 x 400+ 15' Rec.: 1' de 1'45" a 1'33"		60' + tobillos		90' progr... (de 5'40" a 4'45") + 4 rectas
8	60' + pesas + 2 rectas		20'+ 2 x 4000+ 15'. Rec.: 90" en 19'10" y 18'00"		60' + TOBILLOS + 2 rectas		90' progr. (de 5'40" a 4'40") + 4 rectas
9		20' + 6 x 1000+ 15' Rec.: 1' de 4'45" a 4'15"			45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		<b>Competición 10 K</b>
10		60'+ 6 rectas		25'+ 4 x 2.000+ 15'+ Abd.+ Est. Rec.: 90" de 9'50" a 8'50"	60'+ TOBILLOS + 2 rectas		90' progr. (de 5'40" a 4'45") + 4 rectas
11		25' + 5 x 1000+ 15' rec:1' de 4'50" a 4'20"			35' muy suaves + tobillos + 8 rectas		<b>Medio Maratón Málaga</b>