

Plan de entrenamiento específico de 11 semanas. Para bajar de 1h 35' en medio maratón

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1		20' + 25' cambios (de 15" a 3') + 10'	60' + pesas + 2 rectas		60'+ pesas+ 2 rectas		85' progr. . (de 5'30" a 4'45") + tobillos + 6 rectas
2		25' + 14 x 500 + 10' rec: 50' de 2'18" a 2'09"	60' + pesas + 2 rectas		60'+ pesas+ 2 rectas 1		85' progr. (de 5'30" a 4'45") + tobillos + 6 rectas
3		25' + 4 x 2000 + 10' rec: 50' de 9'20" a 8'50"	60' + pesas + 2 rectas		60'+ Pesas		90' progr. (de 5'30" a 4'40") + tobillos + 6 rectas
4		25' + 2 x 7 x 400+ 15' rec.: 45' a 1' y 2' DE 1:45 A 1:33	60' + pesas + 2 rectas		20'+ 6 kms a ritmo controlado(4'35")+ 10'		90' progr.. (de 5'30" a 4'40") + tobillos + 6 rectas
5		25' + 6 X 1000 + 15' rec:1' 4.40 A 4.20	60'+ 2 rectas		45' muy suaves + Tobillos + 8 rectas		Competición 10 KM a tope
6		60'+ PESAS + 2 rectas	25' + 10 x 500+ 15' rec.: 1' 2'15" a 2'06"			25' + 5 x 1500 + 15' rec.: 1' de 6'30" a 6'10"	90' progr. . (de 5'30" a 4'35") + tobillos + 6 rectas
7		20' + 4 x (200 + 300 + 400)) + 10' Rec: 45", 1' y 90" 49" a 45"/1'15" a 1'09"/1'43" a 1'32"	60' + pesas +2 rectas		1'33" 25'+ 2 x 3000 + 2000 + 15'Rec.: 1' y 90" En 13:30, 13:00 y 8:35		90' progr.. . (de 5'30" a 4'30") + tobillos + 6 rectas
8		25' + 6 X 1000 + 15' rec:1' 4.35 A 4.15	60' + 2 rectas		45' + TOBILLOS + 6 RECTAS		Competición Medio Maratón
9		60' + 4 rectas	25' + 12 x 400+ 15' Rec.: 1' DE 1:42 A 1:30			25'+ 4 x 2.000+ 15'+ Abd.+ Est. Rec.: 1' a 90" DE 9.20 A 8.30	90' progr. . (de 5'30" a 4'25") + 6 rectas
10		60'+ 6 rectas	20'+ 2 x 4000+ 15'. Rec.: 90" 18 :40 Y 18:00			60'+ TOBILLOS + 2 rectas	90' progr. (de 5'30" a 4'40") + 6 rectas
11		25' + 5 x 1000+ 15' DE 4:30 A 4:10			45' muy suaves + Tobillos + 8 rectas		Medio Maraton de Málaga