

Plan de entrenamiento específico de 11 semanas. Para sub 1h 25' en Medio Maratón.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1		60' + pesas +2 rectas	25' + 8 X 1000 + 15' rec:1' 4:10 a 3:55		60' + pesas +2 rectas	20'+ 7 kms a ritmo controlado + 10' A 29:10	85' progr. . (de 5'30'' a 4'20'') + tobillos + 5 rectas
2		25' + 2 x 7 x 400+ 15' rec.: 45' a 1' y 2' 1' 35- 1' 22''	60'+ pesas + 2 rectas			20'+ 2 x 4000+ 15'. rec.: 1' 16:50" Y 16:10"	85' progr. . (de 5'30'' a 4'15'')+ tobillos + 5 rectas
3		25' + 5000 + 3000 + 15' rec.: 2'de En 20:40 y 12.00	60'+ pesas + 2 rectas		60'+ PESAS + 2 rectas	20'+ 12 x300+ 15' Rec.: 1' 1'08" a 1'02"	85' progr. (de 5'30'' a 4'10'')+ tobillos + 5 rectas
4		25' + 10 x 500+ 15' rec.: 1' 2'00" a 1'50"	60'+ PESAS + 2 rectas		60'+ PESAS + 2 rectas	25' + 5 x 1200 + 15'. rec.: 1' 5'16-4'40"	90' (de 5'30'' a 4'05'') + tobillos + 5 rectas
5		25'+ 3000 + 2000 + 3000 + 15' Rec.: 90" A 12:10", 7'55 y 11'50"	60' + 2 rectas		60' + pesas + 2 rectas	20' + 4 x (200 + 300 + 400)) + 10' Rec: 45", 1' y 90" 46" A 43"/ 1'10" A 1'03"/ 1'32" A 1'21"	90' progr. (de 5'30'' a 4'00'') + tobillos + 5 rectas
6		60'+ 2 rectas	25' + 6 X 1000 + 15' rec:1' 4.10 A 3.50		45' + TOBILLOS + 6 RECTAS		<b>Competición</b>
7		60' + pesas + 2 rectas	25' + 9 x 600 + 15' rec.: 1' 2'18 a 2'06		60' + pesas + 2 rectas	20'+ 4000+ 3000 + 2000+ 15'. Rec.: 90" 16 :40, 12'15" y 7'50"	90' progr. (de 5'30'' a 3'55'') + tobillos + 5 rectas
8		60'+ 6 rectas	25'+ 3 x 2000+ 15' Rec:90" 8 :10/ 7.55/ 7 :40'		45' + tobillos + 2 rectas		<b>Competición 10 kms</b>
9		60' + pesas + 2 rectas	25'+ 2 X 7 x 400+ 15' Rec.: 45" y 2' 1:33 A 1:20		20'+ 2 x 4000+ 15'. Rec.: 90" 16 :40 Y 15 :45	60' + TOBILLOS + 2 rectas	90' progr. (de 5'30'' a 3'50'') + tobillos + 5 rectas
10		60'+ 6 rectas	25' + 5 x (500 + 400 + 300)+ 15'+ rec.: 1' 2:00 A 1:48/ 1:32 A 1.21/ 1:07 A 1:02		60' + pesas + 2 rectas	25'+ 4 x 2.000+ 15'+ Abd.+ Est. Rec.: 1' a 90" 8.10 A 7.40	90' progresivos (de 5'30'' a 4'00'') + tobillos + 5 rectas
11		25' + 5 x 1000+ 15' 4.00 A 3:40	50' suaves		45' muy suaves + TOBILLOS + 8 rectas		<b>Medio Maratón de Málaga</b>