

Plan de entrenamiento específico de 11 semanas. Para sub 1h 20' en Medio Maratón.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	50'	25' + 8 X 1000 + 15' rec.: 1' 4.00 A 3.45	60'+ pesas + 2 rectas		20'+ 2 x 4000+ 15'. rec.: 1' 16:20" Y 15:40"	60' + pesas + 2 rectas	85' progr.. (de 5'30" a 3'55") + tobillos t + 4 rectas
2	55'	25' + 2 x 7 x 400+ 15' rec.: 45' a 1' y 2' 1' 33"- 1' 20"	60'+ pesas + 2 rectas		20'+ 7 kms a ritmo controlado+ 10' A 28:00	60' + pesas +2 rectas	85' progr..(de 5'30" a 3'50") + tobillos + 5 rectas
3	55'	25' + 5000 + 3000 + 15' rec.: 2'de EN 20:00 Y 11.30	60'+ pesas + 2 rectas		60'+ PESAS + 2 rectas	20'+ 12 x300+ 15' Rec.: 1' 1'06" a 1'00"	85' progresivos (de 5'30" a 3'50") + tobillos + 5 rectas
4	60'	25' + 10 x 500+ 15' rec.: 1' 1'57" a 1'42"	60'+ PESAS + 2 rectas		60'+ PESAS + 2 rectas	25' + 5 x 1500 + 15' rec.: 1' 5'52"-5'25"	90' progresivos (de 5'20" a 3'45") + tobillos + 5 rectas
5	60'+ pesas + 2 rectas	25'+ 3000 + 2000 + 3000 + 15' Rec.: 90" A 12:00", 7'30 y 11'00"	60' + 2 rectas		60' + pesas + 2 rectas	20' + 4 x (200 + 300 + 400)) + 10' Rec: 45", 1' y 90" 44" A 39"/ 1'07" A 1'00"/ 1'30" A 1'20"	90' progresivos (de 5'20" a 3'45") + tobillos + 5 rectas
6		60'+ 2 rectas	25' + 6 X 1000 + 15' rec.:1' 4.00 A 3.35		45' + TOBILLOS + 6 RECTAS		Competición
7	45' + tobillos + 2 rectas	25' + 9 x 600 + 15' rec.: 1' 2'15" a 2'00"	60'+ pesas + 2 rectas		60' + pesas + 2 rectas	20'+ 4000+ 3000 + 2000+ 15'. Rec.: 90" 16 :40, 12'15" y 7'50"	90' progresivos (de 5'20" a 3'40") + tobillos + 5 rectas
8		25'+ 3 x 2000+ 15' Rec:90" 8 :00/ 7.30/ 7 :10'	60'		45' + tobillos + 2 rectas		Competición 10 kms
9	45' + tobillos + 2 rectas	25' + 2 X 7 x 400+ 15' Rec.: 45" y 2' 1:29 A 1:17	60'+ pesas + 2 rectas		20'+ 2 x 4000+ 15'. Rec.: 90" 15 :50 Y 14 :50	60' + TOBILLOS + 2 rectas	90' progresivos (de 5'20" a 3'40") + tobillos + 5 rectas
10	60' + tobillos + 2 rectas	25' + 5 x (500 + 400 + 300)+ 15'+ rec.: 1' 1:55 A 1:40/ 1:28 A 1.16/ 1:05 A 55"	60' + tobillos + 2 rectas		60' + pesas + 2 rectas	25'+ 4 x 2.000+ 15'+ Abd.+ Est. Rec.: 1' a 90" 7.50 A 7.00	90' progresivos (de 5'30" a 3'45") + tobillos + 5 rectas
11		25' + 5 x 1000+ 15' 3.55 A 3:30	60'+ 6 rectas		45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Medio Maratón de Málaga