

Entrenamiento para el Medio Maratón de Sevilla 27-01-2019

Enero 2019

12 semanas para lograr tu reto: edpmediomaratondesevilla.es



edp 1/2 maratón sevilla

powered by



Objetivo	1h 20'	1h 40'	2h 00'
Semana 9			
31	55' c.c.+ estiramientos	55' c.c.+ estiramientos	55' c.c.+ estiramientos
1	3 x 2000 m,rec.-3' a 7'	3 x 2000 m,rec.-3' a 7'55"	3 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"
2	55' c.c.+ estiramientos	55' c.c.+ estiramientos	55' c.c.+ estiramientos
3	1 x 5000 m a 3'35"	1 x 5000 m a 4'10"	1 x 5000 m a 5'15"
4	55' c.c.+ estiramientos o descanso	55' c.c.+ estiramientos o descanso	55' c.c.+ estiramientos o descanso
5	descanso	descanso	descanso
6	1h30' c.c.+ estiramientos	1h30' c.c.+ estiramientos	1h30' c.c.+ estiramientos
Semana 10			
7	50' c.c.+ estiramientos	50' c.c.+ estiramientos	50' c.c.+ estiramientos
8	2 x 6 x 200 m,rec.-1',R.-3' a 34"	2 x 6 x 200 m,rec.-1',R.-3' a 42"	2 x 6 x 200 m,rec.-1',R.-3' a 45"
9	50' c.c.+ estiramientos	50' c.c.+ estiramientos	50' c.c.+ estiramientos
10	5 x 1000 m, rec.-3' a 3'30"	5 x 1000 m, rec.-3' a 3'50"	5 x 1000 m, rec.-3' a 4'55"
11	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos
12	descanso	descanso	descanso
13	1h 30'c.c.+ estiramientos	1h 30'c.c.+ estiramientos	1h 30'c.c.+ estiramientos
Semana11			
14	50' c.c.+ estiramientos	50' c.c.+ estiramientos	50' c.c.+ estiramientos
15	50' c.c.+ estiramientos	50' c.c.+ estiramientos	50' c.c.+ estiramientos
16	50' c.c.+ estiramientos	50' c.c.+ estiramientos	50' c.c.+ estiramientos
17	3 x 2000 m, rec.-3' a 7'	3 x 2000 m, rec.-3' a 7'55"	3 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"
18	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso
19	descanso	descanso	descanso
20	1h 30'c.c.+ estiramientos	1h 30'c.c.+ estiramientos	1h 30'c.c.+ estiramientos
Semana 12			
21	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos
22	5 x 500 m,rec-3' a 1'40"	5 x 500 m,rec-3' a 1'50"	5 x 500 m,rec-3' a 2'00"
23	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos
24	40' c.c. suaves + estiramientos	40' c.c. suaves + estiramientos	40' c.c. suaves + estiramientos
25	descanso ó 20' trote y estirar	descanso ó 20' trote y estirar	descanso ó 20' trote y estirar
26	descanso	descanso	descanso
27	EDP MEDIO MEDIO MARATÓN SEVILLA	EDP MEDIO MEDIO MARATÓN SEVILLA	EDP MEDIO MEDIO MARATÓN SEVILLA

m metros, ' minutos c.c. carrera continua