

SEM.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1ª	Descanso	Carrera 6-8km R2 + Fuerza + 6*80m progresivos	Descanso	Calentamiento 4km + 6*500m R5, rec 1' + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4km + C.Ritmo: 2*8(1'R5+1'R1), rec 2' + 1km R1	Carrera continua 10km
2ª	Descanso	Carrera 3km R1 + Fuerza + 5km R3	Descanso	Calentamiento 4km + 4*500m R5 rec 1' + 4*1km R4, rec 1' + 1km R1	Descanso	Calentamiento 4km + 8*200m cuestas R5, rec al trote + 1km R1	Carrera continua 12km
3ª	Descanso	Carrera 6-8km R2 + Fuerza + 6*80 m progresivos	Descanso	Calentamiento 4km + 2*2km R4, rec 2' + 1km R1	Descanso	Calentamiento 4km + 8*500m R5, rec 1' parado + 1km R1	Carrera continua 14km
4ª	Descanso	Carrera 3km R2 + Fuerza + 6km R3	Descanso	Calentamiento 4km + 6*1km R5, rec 1'30" + 1km R1	Descanso	Calentamiento 4km + C.Ritmo: 3*(3'R5+1'30"R1+2'R5+1'R1) + 1km R1	Carrera continua 12km
5ª	Descanso	Carrera 6-8km R2 + Fuerza + 8*80 m progresivos	Descanso	Calentamiento 4km + 3*2km R4, rec 2' + 1km R1	Descanso	Calentamiento 4km + 5*200m cuestas R5 + 5*100m cuestas R5, rec bajada al trote + 1km R1	Carrera continua 15km
6ª	Descanso	Carrera 6-8km R2 + Fuerza + 8*80 m progresivos	Descanso	Calentamiento 4km + 2*3km R3, rec 3' + 1km R1	Descanso	Calentamiento 4km + 4*1km R5, rec 1' + 1km R1	Carrera continua 13km
7ª	Descanso	Carrera 3km R2 + Fuerza + 7km R3	Descanso	Calentamiento 4km + 10*1km R4, rec 1' + 1km R1	Descanso	Calentamiento 4km + C.Ritmo: 2*(5'R4+2'30"R1+4'R4+2'R1+3' R5+1'30"R1) + 1km R1	Carrera continua 16km
8ª	Descanso	Carrera 6-8km R2 + Fuerza + 8*80m progresivos	Descanso	Calentamiento 4km + 3*3km R4, rec 3' + 1km R1	Descanso	Calentamiento 4km + 12*200m cuestas R5, rec bajando al trote + 1km R1	Carrera continua 13km
9ª	Descanso	Carrera 2km R2 + Fuerza + 8km R3	Descanso	Calentamiento 4km + 2*(500-1000-1500-2000 R4), rec 1' y 2' + 1km R1	Descanso	Calentamiento 4km + 4*500m R5, rec 1' + 2*1km R4, rec 1'30" + 1km R1	Carrera continua 17km
10ª	Descanso	Carrera 6-8km R2 + Fuerza + 8*80m progresivos	Descanso	Calentamiento 4km + 4*2km R4, rec 1' + 1km R1	Descanso	Calentamiento 4km + 12*400m R5, rec 30" + 1km R5, rec 2' + 1km R1	Carrera continua 15km
11ª	Descanso	Carrera 3km R2 + Fuerza + 9km R3	Descanso	Calentamiento 4km + 12*500m R5, rec 1' + 1km R1	Descanso	Calentamiento 4km + C.Ritmo: 8*(2'R5+30"R1), + 1km R1	Carrera continua 12km
12ª	Descanso	Carrera 4km R2 + 8*500m R5, rec 1' + 1km R1	Descanso	Calentamiento 6-8km por sensaciones	Descanso	25'-30' R1 + 4*80m progresivos	MOVISTAR MEDIO MARATÓN MADRID