

Diciembre 2018

12 semanas para lograr tu reto: edpmediomaratondesevilla.es

edp 1/2 maratón sevilla

powered by



Objetivo	1h 20'	1h 40'	2h 00'
Semana 5			
3	55' c.c.+ estiramientos o descanso	55' c.c.+ estiramientos o descanso	55' c.c.+ estiramientos o descanso
4	3 x 800m,rec.3' a 2'45"	3 x 800m,rec.3' a 3'00"	3 x 800m,rec.3' a 3'20"
5	55' c.c.+ estiramientos	55' c.c.+ estiramientos	55' c.c.+ estiramientos
6	cuestas de 300 m x 10, rec.-andando	cuestas de 300 m x 10, rec.-andando	cuestas de 300 m x 10, rec.-andando
7	descanso	descanso	descanso
8	55' c.c.+ estiramientos o descanso	55' c.c.+ estiramientos o descanso	55' c.c.+ estiramientos o descanso
9	55' c.c.+ estiramientos	55' c.c.+ estiramientos	55' c.c.+ estiramientos
Semana 6			
10	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos
11	10 x 400 m,rec1'30" a 1'20"	10 x 400 m,rec1'30" a 1'28"	10 x 400 m,rec1'30" a 1'40"
12	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos
13	10 x 200 m,rec.-1' a 34"	10 x 200 m,rec.-1' a 40"	10 x 200 m,rec.-1' a 34"
14	45' c.c.	45' c.c.	45' c.c.
15	descanso	descanso	descanso
16	50' c.c.+ estiramientos	50' c.c.+ estiramientos	50' c.c.+ estiramientos
Semana 7			
17	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos
18	3 x 1000 m,rec-3' a 3'30"	3 x 1000 m,rec-3' a 3'50"	3 x 1000 m,rec-3' a 4'55"
19	30' c.c.+ estiramientos	30' c.c.+ estiramientos	30' c.c.+ estiramientos
20	10 x 400 m,rec1'30" a 1'20"	10 x 400 m,rec1'30" a 1'28"	10 x 400 m,rec1'30" a 1'40"
21	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso
22	descanso	descanso	descanso
23	1h15' c.c.+ estiramientos	1h15' c.c.+ estiramientos	1h15' c.c.+ estiramientos
Semana 8			
18	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos
19	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"
20	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos
21	10 x 400m,rec-1'30" a 1'20"	10 x 400m,rec-1'30" a 1'30"	10 x 400m,rec-1'30" a 1'40"
22	55' c.c.+ estiramientos o descanso	55' c.c.+ estiramientos o descanso	55' c.c.+ estiramientos o descanso
23	descanso	descanso	descanso
24	1h15' c.c.+ estiramientos o descanso	1h15' c.c.+ estiramientos o descanso	1h15' c.c.+ estiramientos o descanso