

## Noviembre 2018

12 semanas para lograr tu reto: [edpmediomaratondesevilla.es](http://edpmediomaratondesevilla.es)

edp 1/2 maratón sevilla

powered by



Objetivo	1h 20'	1h 40'	2h 00'
<b>Semana 1</b>			
5	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos
6	3 x 800 m rec.3', a 2'45"	3 x 800 m,rec.3', a 3'00"	3 x 800 m,rec.3', a 3'20"
7	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos
8	4 X 500 m, rec.3' a 1'40"	4 X 500 m,rec.3' a 1'50"	4 X 500 m,rec.3' a 1'40"
9	descanso	descanso	descanso
10	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso
11	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos
<b>Semana 2</b>			
12	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos
13	3 x 800 m,rec.3', a 2'45"	3 x 800 m,rec.3', a 3'00"	3 x 800 m,rec.3', a 3'20"
14	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos
15	5 X 400 m,r.3' a 1'20"	5 X 400 m,r.3' a 1'28"	5 X 400 m,r.3' a 1'40"
16	descanso	descanso	descanso
17	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso
18	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos
<b>Semana 3</b>			
19	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos
20	5 x 400 m. rec.3' a 1'20"	5 x 400 m. rec.3' a 1'28"	5 x 400 m. rec.3' a 1'40"
21	30' c.c.+ estiramientos	30' c.c.+ estiramientos	30' c.c.+ estiramientos
22	3 x 800 m,rec.3', a 2'45"	3 x 800 m,rec.3', a 3'00"	3 x 800 m,rec.3', a 3'20"
23	descanso	descanso	descanso
24	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso
25	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos	45' c.c.+ estiramientos
<b>Semana 4</b>			
26	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos
27	cuestas de 300 m x 10, recuperar andando	cuestas de 300 m x 10, recuperar andando	cuestas de 300 m x 10, recuperar andando
28	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos	40' c.c.+ estiramientos
29	5 x 800m,rec.3' a 2'45"	5 x 800m,rec.3' a 3'00"	5 x 800m,rec.3' a 3'20"
30	descanso	descanso	descanso
1	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso
2	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso	45' c.c.+ estiramientos o descanso

m metros, ' minutos c.c. carrera continua