

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	Semana 1	Descanso	Carrera suave, 35 min.	Carrera a ritmo constante, 40 min.	Descanso	Entrenamiento cruzado, 40 min.	Carrera ondulada a ritmo constante, 40 min.	Carrera larga, 60 min. Esfuerzo conversacional suave	
	Semana 2	Descanso + Pilates	Carrera suave, 40 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 5 x 3 min. con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 40 min. + Acondicionamiento físico, 20 min.	Descanso	Kenyan Hills: calentamiento, 10 min. + 3 x 4 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga, 70 min. Esfuerzo conversacional suave	
	Semana 3	Descanso	Carrera suave, 30 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min.	Límite: 4 x 5 min. con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos	Carrera suave, 45 min. + Acondicionamiento físico, 15 min.	Descanso	Kenyan Hills: calentamiento, 10 min. + 3 x 6 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga 80 min., esfuerzo conversacional suave	
	Semana 4	Descanso	Carrera suave, 40 min. + Acondicionamiento físico, 20 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 5 min. con jogging de recuperación de 75 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 30 min. + masaje deportivo	Descanso	Carrera ondulada a ritmo constante, 40 min.	Carrera larga, 45 min. Esfuerzo conversacional suave	

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 5	Entrenamiento cruzado, 30 min.	Carrera suave, 30 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 6 x 4 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 30 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min.	DESCANSO	Kenyan Hills: calentamiento, 10 min. + 3 x 8 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga, 90 min. Esfuerzo conversacional suave
Semana 6	Entrenamiento cruzado, 30 min.	Carrera suave, 30 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 6 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 40 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min.	DESCANSO	Kenyan Hills: calentamiento, 10 min. + 3 x 8 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga, 90 min. Esfuerzo conversacional suave
Semana 7	Pilates	Carrera suave, 35 min.	Carrera de 45 min.: Carrera suave 15 min. + Entrenamiento en umbral de lactato 15 min. + Suave 15 min.	Carrera suave, 40 min. + Pilates o Entrenamiento cruzado, 30 min.	DESCANSO	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 6 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga, 90 min. Esfuerzo conversacional suave
Semana 8	Descanso	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 90 segundos con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 30 min. + Estiramientos	Carrera suave 10 min., Entrenamiento en umbral de lactato 10 min., Carrera suave 10 min.	Descanso	Carrera suave 20 min. y estiramientos	Carrera de 10 Km

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 9	Descanso o Entrenamiento cruzado 30 min. (centrándose en la parte central y superior del cuerpo)	Carrera suave, 40 min. + Ejercicios con peso corporal, 20 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 3 x 8 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave + Entrenamiento cruzado 30 min.	Descanso + Masaje deportivo	Carrera a ritmo constante, sin ondulación, 45 min. pero al máximo 4-5 colinas hasta 90%	Carrera larga, 90 min. con últimos 20 min. a un nivel propio de media maratón
Semana 10	Pilates	Carrera suave, 30 min. + Estiramientos	Límite: calentamiento, 10 min. + 5 x 5 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Descanso	Entrenamiento cruzado, 40 min. + Estiramientos	Límite: calentamiento, 10 min. + 3 x 10 min., ruta ondulada, con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga, 105 min. Esfuerzo conversacional suave
Semana 11	Descanso	Carrera suave, 40 min.	Carrera 40 min. incl. Entrenamiento parte central del cuerpo en umbral de lactato 25 min.	Descanso	Límite: calentamiento, 10 min. + 2 x 10 min., con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera de recuperación 30 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min.	Carrera larga, 120 min. Esfuerzo conversacional suave
Semana 12	Pilates o Descanso	Carrera suave, 30 min. + Ejercicios con peso corporal, 20 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 5 x 5 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 30 min. + Estiramientos	Descanso	Carrera ondulada a ritmo constante, 45 min.	Carrera larga, 60 min. Esfuerzo conversacional suave

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 13	Pilates o Descanso	Carrera de 45 min.: (Carrera suave 15 min. + Límite 15 min. + Suave 15 min.)	Carrera suave, 30 min. + Estiramientos	Límite: calentamiento, 10 min. + 5 x 3 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Descanso	Carrera suave 20 min. y estiramientos	Carrera de 10 Km
Semana 14	Descanso	Carrera suave, 40 min. + Estiramientos, 20 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 5 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 30 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min.	Descanso	Carrera a ritmo constante, sin ondulación, 40 min. (al máximo 3-4 colinas hasta 90%)	Carrera larga, 80 min. con últimos 40 min. a un nivel propio de media maratón
Semana 15	Pilates	Carrera suave, 30 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min., centrándose en ejercicios con peso corporal	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 5 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 30 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 5 x 3 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Descanso	Carrera larga, 60 min.: Carrera suave 30 min., luego 30 min. a un nivel propio de media maratón
Semana 16	Descanso	Límite: calentamiento, 10 min. + Entrenamiento en umbral de lactato, 10 min. + relajación, 10 min.	Descanso	Carrera suave, 30 min.	Descanso	Carrera suave, 20 min. + Estiramientos	FECHA DE LA CARRERA: ¡BUENA SUERTE!