

|  | W/C             | LUNES                                          | MARTES                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                              | JUEVES                                                              | VIERNES  | SÁBADO                                                                                                                                         | DOMINGO                                               |
|--|-----------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|  | <b>SEMANA 1</b> | 40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento | 40 min al trote suave                                                                                                  | Series: 10 min de calentamiento + 4 x 4 min con 90 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento | 45 min de entrenamiento cruzado                                     | DESCANSO | 45 min de carrera continua con cuestas                                                                                                         | 75 min de rodaje largo suave, que permita conversar)  |
|  | <b>SEMANA 2</b> | Clase de yoga o pilates                        | 45 min de carrera de recuperación + estiramiento                                                                       | Series: 10 min de calentamiento + 4 x 5 min con 90 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento | 30 min de entrenamiento cruzado + 30 min de carrera de recuperación | DESCANSO | Cuestas kenianas: 10 min de calentamiento + 4 x 5 min con 2 min de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento                | 90 min de rodaje largo suave, que permita conversar   |
|  | <b>SEMANA 3</b> | Clase de yoga o pilates                        | Series: 10 min de calentamiento + 5 x 5 min con 90 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento | 45 min de entrenamiento cruzado + 15 min de estiramiento                                                               | 45 min de carrera de recuperación                                   | DESCANSO | Cuestas kenianas: 10 min de calentamiento + 2 x 10 min con 2 min de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento               | 105 min de rodaje largo suave, que permita conversar) |
|  | <b>SEMANA 4</b> | Clase de yoga o pilates                        | Series: 60 min incl. 3 x 8 min con 2 min de recuperación al trote entre series                                         | 30 min de carrera de recuperación + 15 min de pesas                                                                    | 45 min de carrera continua con cuestas + 15 min de estiramiento     | DESCANSO | Series: 10 min de calentamiento + 3 x 10 min en terreno con cuestas y circular con 2 min de recuperación entre series + 10 min de enfriamiento | 135 min de rodaje largo suave, que permita conversar  |

|  | W/C             | LUNES                                                                   | MARTES                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                | VIERNES                                                                                                                          | SÁBADO                                                                                                                                          | DOMINGO                                               |  |
|--|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|
|  | <b>SEMANA 5</b> | DESCANSO                                                                | Series: 10 min de calentamiento + 5 x 6 min con 90 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento  | 30 min de carrera de recuperación + 15 min de pesas + 15 min de piernas                                                       | 60 min de entrenamiento cruzado (20 min de torso + 20 min de pesas + 20 min de piernas)                               | DESCANSO                                                                                                                         | Series: 10 min de calentamiento + 5 x 5 min en un trayecto con cuestas con 60 seg de recuperación entre series                                  | 90 min de rodaje largo suave, que permita conversar   |  |
|  | <b>SEMANA 6</b> | DESCANSO                                                                | Series: 10 min de calentamiento + 3 x 10 min con 2 min de recuperación entre series + 10 min de enfriamiento            | 30 min de carrera de recuperación + 15 min de pesas + 15 min de piernas                                                       | 15 min de calentamiento + 5 x 3 min a ritmo de 10 km con 90 seg de recuperación entre series + 15 min de enfriamiento | DESCANSO                                                                                                                         | Series: 10 min de calentamiento + 3 x 10 min en terreno con cuestas y circular con 90 seg de recuperación entre series + 10 min de enfriamiento | 150 min de rodaje largo suave, que permita conversar  |  |
|  | <b>SEMANA 7</b> | DESCANSO o pilates                                                      | 30 min de carrera de recuperación + 15 min de pesas + 15 min de piernas + 15 min de torso                               | 15 min de calentamiento + 6 x 1 km a ritmo de 10 km con 90 seg de recuperación al trote entre series + 15 min de enfriamiento | 40 min de carrera suave + 20 min de estiramiento                                                                      | Cuestas kenianas: 10 min de calentamiento + 4 x 6 min con 90 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento | DESCANSO                                                                                                                                        | 150 min de rodaje largo suave, que permita conversar  |  |
|  | <b>SEMANA 8</b> | 30 min de carrera de recuperación + 15 min de pesas + 15 min de piernas | Series: 10 min de calentamiento + 3 x 10 min con 90 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento | 45 min de entrenamiento cruzado                                                                                               | 30 min de carrera de recuperación                                                                                     | 15 min de calentamiento + 6 x 1 km a ritmo de 10 km con 90 seg de recuperación al trote entre series + 15 min de enfriamiento    | DESCANSO                                                                                                                                        | 165 min de rodaje largo suave, que permita conversar) |  |

|  | W/C              | LUNES                                 | MARTES                                                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                                            | JUEVES                                                                 | VIERNES                                                                                                                        | SÁBADO                                                                                                            | DOMINGO                                                                                   |  |
|--|------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <b>SEMANA 9</b>  | Estiramiento completo o clase de yoga | 45 min de carrera de recuperación                                                                                            | Series: 10 min de calentamiento + 4 x 8 min con 2 min de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento | 40 min de carrera de recuperación + 30 min de pesas                    | DESCANSO                                                                                                                       | 40 min de carrera de recuperación                                                                                 | 90 min de rodaje largo con los últimos 30 min a ritmo de medio maratón                    |  |
|  | <b>SEMANA 10</b> | Estiramiento completo o clase de yoga | 15 min de calentamiento 5 x 3 min a ritmo de 10 km con 90 seg de recuperación al trote entre series + 15 min de enfriamiento | 30 min de carrera de recuperación + estiramiento                                                                     | 10 min suaves + 10 min a ritmo de serie + 10 min suaves + estiramiento | DESCANSO                                                                                                                       | 20 min de carrera de recuperación                                                                                 | COMPETICIÓN DE MEDIO MARATÓN                                                              |  |
|  | <b>SEMANA 11</b> | Estiramiento completo o clase de yoga | 15 min de piernas + 15 min de pesas + 15 min de torso                                                                        | Series: 8 min de calentamiento + 3 x 10 min con 2 min de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento | 45 min de carrera de recuperación                                      | DESCANSO                                                                                                                       | 30 min de carrera de recuperación + estiramiento completo<br>180 min de rodaje largo suave, que permit conversar. | 180 min de rodaje largo suave, que permit conversar.<br>Últimos 30 min a ritmo de maratón |  |
|  | <b>SEMANA 12</b> | Estiramiento completo o clase de yoga | 45 min de carrera de recuperación                                                                                            | Series: 75 min suaves con 4 x 8 min 90 seg de recuperación al trote entre series                                     | Descanso o 45 min de entrenamiento cruzado                             | 15 min de calentamiento + 5 x 2 min a ritmo de 10 km con 60 seg de recuperación al trote entre series + 15 min de enfriamiento | 30 min de carrera de recuperación + 20 min de estiramiento                                                        | 180 min de rodaje largo con los últimos 45 min a ritmo de maratón                         |  |

|  | W/C              | LUNES                           | MARTES                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                              | JUEVES                                                | VIERNES             | SÁBADO                                           | DOMINGO                                                                           |  |
|--|------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <b>SEMANA 13</b> | DESCANSO                        | 15 min de calentamiento + 2 x 3 x 1 km a ritmo de 10 km con 90 seg entre series + 3 min entre bloques, 15 min de enfriamiento | 45 min de entrenamiento cruzado + estiramiento                                                                         | 70 min suaves con 20 min a ritmo de serie entre medio | DESCANSO            | 30 min de carrera de recuperación                | 150 min de rodaje largo con los últimos 60 min a ritmo de maratón                 |  |
|  | <b>SEMANA 14</b> | Estiramiento completo o pilates | 45 min de carrera de recuperación 45 min suaves                                                                               | Series: 10 min de calentamiento + 4 x 8 min con 90 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento | 45 min de entrenamiento cruzado                       | DESCANSO            | 40 min de carrera de recuperación + estiramiento | 120 min de rodaje largo con los últimos 60 min a ritmo de maratón                 |  |
|  | <b>SEMANA 15</b> | DESCANSO                        | Series: 10 min de calentamiento + 6 x 5 min con 60 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento        | 45 min de entrenamiento cruzado                                                                                        | 75 min con 25 min a ritmo de serie entre medio        | DESCANSO o natación | 30 min de carrera de recuperación + estiramiento | 70 min de rodaje largo: 10 min suaves + 50 min a ritmo de maratón + 10 min suaves |  |
|  | <b>SEMANA 16</b> | DESCANSO                        | Series: 10 min suaves, 2 x 5 min a ritmo de serie con 60 seg de recuperación al trote entre series + 10 min suaves            | DESCANSO                                                                                                               | 30 min de carrera de recuperación + estiramiento      | DESCANSO            | 15 - 20 min suaves                               | <b>Maratón: ¡buena suerte!</b>                                                    |  |