

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	SEMANA 1	DESCANSO	30 min de trote suave + estiramiento	40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	30 min de carrera continua	DESCANSO	30 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Rodaje largo/andar: 90 min (10 min andando + 20 min al trote suave, 3 repeticiones)
	SEMANA 2	Clase de pilates o entrenamiento cruzado, 30 min	30 min de trote suave	40 min de entrenamiento cruzado	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 3 min intensos con 20 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento	DESCANSO	30 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Rodaje largo/andar: 105 min (10 min andando + 25 min al trote suave, 3 repeticiones)
	SEMANA 3	Clase de pilates o entrenamiento cruzado, 30 min	30 min de trote suave	30 min de entrenamiento cruzado	Series: 10 min calentamiento + 3 x 4 min intensos con 20 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento	DESCANSO	30 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Rodaje largo/andar: 105 min (10 min andando + 25 min al trote suave, 3 repeticiones)
	SEMANA 4	DESCANSO o yoga	Entrenamiento cruzado, 2 x 20 min + estiramiento (bicicleta/remo/ steps)	30 min de carrera de recuperación	Series: 10 min calentamiento + 4 x 4 min intensos con 90 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento	DESCANSO	30 min de entrenamiento cruzado suave	Rodaje largo/andar: 105 min (5 min andando + 30 min al trote suave, 3 repeticiones)

	W/c	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	DESCANSO	Carrera continua con cuestas: 40 min	30 min de entrenamiento cruzado	Series: 10 min calentamiento + 4 x 4 mi intensos con 90 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento	DESCANSO	30 min de entrenamiento cruzado	Rodaje largo/andar: 120 min (5 min andando + 35 min carrera, 3 repeticiones)	
	SEMANA 6	DESCANSO	40 min de carrera continua + 20 min de estiramiento	40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	40 min de carrera continua con cuestas	DESCANSO	30 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Rodaje largo/andar: 90 min (5 min andando + 25 min al trote suave, 3 repeticiones)	
	SEMANA 7	Yoga	30 min de carrera de recuperación + 15 min de pesas	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 5 min con 90 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento	35 min de carrera de recuperación	DESCANSO	45 min de entrenamiento cruzado	Rodaje largo/andar: 135 min (5 min andando + 40 min al trote suave, 3 repeticiones)	
	SEMANA 8	DESCANSO	25 min de carrera de recuperación + 15 min de pesas	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 5 min con 90 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento	DESCANSO	40 min de carrera continua con cuestas	20 min de entrenamiento cruzado + 20 min de pesas	Rodaje largo/andar: 160 min (5 min andando + 35 min al trote suave, 4 repeticiones)	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	Yoga + estiramiento completo	30 min de carrera de recuperación	20 min de entrenamiento cruzado + estiramiento + 20 min de pesas	45 min de cuestas incluyendo 4 x 5 min al 80% de intensidad con 2 min de recuperación al trote	DESCANSO	Natación + 30 min de entrenamiento cruzado	80 min de rodaje largo suave. Si fuera necesario, andar un poco.	
	SEMANA 10	Clase de yoga o pilates	Entrenamiento cruzado, 3 x 20 min (20 min pesas + 20 min torso + 20 min piernas) + estiramiento	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 5 min intensos con 90 seg de recuperación al trote entr bloques + 10 min de enfriamiento	DESCANSO	30 min de carrera de recuperación	DESCANSO	COMPETICIÓN DE MEDIO MARATÓN o correr la distancia de medio maratón a ritmo de maratón	
	SEMANA 11	DESCANSO o yoga	30 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 6 min intensos con 2 min de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento	DESCANSO	30 min de carrera de recuperación + 15 min de pesas	DESCANSO	Rodaje largo/andar: 180 min (5 min andando + 55 min al trote suave, 3 repeticiones)	
	SEMANA 12	Clase de yoga o pilates	60 min: 20 min de remo, 20 min de steps, 20 min de entrenamiento cruzado	30 min de carrera de recuperación	Series: 10 min de calentamiento + 3 x 8 min intensos con 2 min de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento)	DESCANSO	20 min de carrera de recuperación + estiramiento	Rodaje largo/andar: 200 min (5 min andando + 45 min al trote suave, 4 repeticiones)	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 13	Clase de pilates	Entrenamiento cruzado, 3 x 20 min de carrera continua intensa + estiramiento	45 min de carrera continua con cuestas	DESCANSO	40 min de trote suave + 20 min de pesas	30 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Rodaje largo/andar: 180 min (25 min a ritmo de maratón, 5 min andando x 5)	
	SEMANA 14	Yoga o estiramiento	20 min de entrenamiento cruzado + 20 min de pesas + 20 min de remo	DESCANSO	Series: 10 min de calentamiento + 5 x 5 min con 90 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento	DESCANSO	30 min de carrera de recuperación	120 min de rodaje largo (25 min a ritmo de maratón, 5 min andando x 4)	
	SEMANA 15	DESCANSO, yoga o clase de pilates	30 min de carrera de recuperación	Series: 10 min de calentamiento + 3 x 5 min intensos con 2 min de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento	30 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	DESCANSO	30 min de carrera de recuperación	60 min de rodaje largo con los últimos 30 min al ritmo objetivo del maratón	
	SEMANA 16	DESCANSO, yoga o clase de pilates	Series: 10 min de calentamiento + 2 x 5 min con 60 seg de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento	DESCANSO	25 min de trote suave	DESCANSO	15 min al trote suave con los últimos 5 min al ritmo objetivo del maratón	Maratón	