



3/9 al 9/9 SEMANA DE CARGA	
LUNES	Rodar 40' suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 60' (ritmo 5' 30 finalizando a 5' 15) + Técnica de carrera (anexo)
MIERCOLES	20/25' calent. + 2 x 15' a ritmo maratón / rec: 10' + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 5' a ritmo maratón rec: 3' suave + 10' al trote.
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' ultimos a 5min/km o 4'50)

10/9 al 16/9 SEMANA DE CARGA	
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 60' (ritmo 5' 30 finalizando a 5' 15) + Técnica de carrera (anexo)
MIERCOLES	20/25' calent. + 2 x 20' ritmo Maratón / rec: 10' + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 4' ritmo M / rec: 2' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' ultimos a 5min/km o 4'50)

17/9 al 23/9 SEMANA DE RECUPERACIÓN	
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 5' 30 finalizando a 5' 15) + Técnica de carrera (anexo)
MIERCOLES	20/25' calent. + 3 x 10' ritmo M / rec: 5' suave + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 8 x 3' ritmo M / rec: 2' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' ultimos a 5min/km o 4'50)

24/9 al 30/10 SEMANA DE RECUPERACIÓN	
LUNES	DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 m (4´40 a 4´35/ km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 50´ sueves + 4 progresivos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´ suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	COMPETICIÓN 10 KM

1/10 al 7/10 SEMANA DE CARGA	
LUNES	DESCANSO / 40´ muy sueves + estiramientos
MARTES	Rodaje 70´ + Técnica de carrera
MIERCOLES	20/25´ calent. + 2 bloques de 5 cuevas (subida de 1´45 y rec bajando suave) rec: 3´ entre bloque + 20´ trote
JUEVES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + farleck (8´+ 6´+ 4´+ 2´+ 1´) ritmo + rápido que M/ rec: el mismo tiempo + 20´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 110´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ ultimos a 5min/km o 4´50)

8/10 al 14/10 SEMANA DE CARGA	
LUNES	DESCANSO / 45´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´+ Técnica de carrera
MIERCOLES	20/25´ calent. + 2 bloques de 5 cuevas de 1´/ rec. Bajando) rec. Bloque 3´ + 20´ al trote
JUEVES	Rodaje 80´ + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 5 x 6´ ritmo M / rec: 2´ suave + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 120´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ ultimos a 5min/km o 4´50)

15/10 al 21/10 SEMANA DE CHOQUE	
LUNES	DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 2 bloques de 8 cuevas de 40´´ rec: la bajada / Rec. bloques: 3´ + 20´ al trote
JUEVES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 7 x 5´ a ritmo M / rec: 2´ + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO

<b>DOMINGO</b>	Rodaje 120´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ ultimos a 5min/km o 4´50)
----------------	--

<b>22/10 al 28/10</b>	<b>SEMANA DE CARGA</b>
-----------------------	------------------------

<b>LUNES</b>	50´ suaves + estiramientos
<b>MARTES</b>	Descanso / 40´ muy suaves + estiramientos
<b>MIERCOLES</b>	20/25´ calent. + 4 x 3000 (4´50 – 4´35/ km) rec: 2´+ 10´al trote
<b>JUEVES</b>	Rodaje 65´
<b>VIERNES</b>	20/25´ calent. + 8 x 1000 (4´40 – 4´35/ km) rec: 1´+ 10´al trote
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	Rodaje 2H 20´(20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ ultimos a 5min/km o 4´50)

<b>29/10 al 4/11</b>	<b>SEMANA DE CHOQUE</b>
----------------------	-------------------------

<b>LUNES</b>	DESCANSO / 50´ suaves + estiramientos
<b>MARTES</b>	Rodaje 75´ + 4 progresivos
<b>MIERCOLES</b>	20/25´ calent. + 3 x 2000 (4´40 – 4´35/ km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
<b>JUEVES</b>	Rodaje 50´
<b>VIERNES</b>	DESCANSO
<b>SABADO</b>	40´ suaves + 4 progresivos
<b>DOMINGO</b>	<b>COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.</b>

<b>5/11 al 11/11</b>	<b>SEMANA DE CARGA</b>
----------------------	------------------------

<b>LUNES</b>	40´ muy suaves + estiramientos
<b>MARTES</b>	DESCANSO
<b>MIERCOLES</b>	Rodaje 50´
<b>JUEVES</b>	Rodaje 70´ + 4 progresivos
<b>VIERNES</b>	20/25´ calent. + 2 bloques de 6 x 500 (1´52´´ - 1´49´´) rec: 45´´ y 3´ entre bloques + 10´ al trote
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	Rodaje 2H 20´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ ultimos a 5min/km o 4´50)

<b>12/11 al 18/11</b>	<b>SEMANA DE CHOQUE</b>
-----------------------	-------------------------

<b>LUNES</b>	DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos
<b>MARTES</b>	Rodaje 75´ + 4 progresivos
<b>MIERCOLES</b>	20/25´ calent. + 3 x 4000 (4´55 – 5´00/ km) rec: 2´30´´ + 10´ al trote
<b>JUEVES</b>	Rodaje 65´
<b>VIERNES</b>	20/25´ calent. + 4 x 2000 (4´40- 4´35´´ / km) rec: 1´+ 10´al trote

<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	Rodaje 2H 30'(20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' ultimos a 5min/km o 4'50)

<b>19/11 al 25/11 SEMANA DE RECUPERACIÓN</b>	
<b>LUNES</b>	DESCANSO / 50' suaves + estiramientos
<b>MARTES</b>	Rodaje 65' + 4 progresivos
<b>MIERCOLES</b>	20/25' calent. + 2 x 5000 ( 4'50 – 4'45 / km) rec: 4' + 10'al trote
<b>JUEVES</b>	Rodaje 65 + estiramientos
<b>VIERNES</b>	20/25' calent. + 2 bloques de 5 cuestas de 1' rec. la bajada / Rec. entre bloques 3'+ 15'al trote
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	Rodaje 2H 30'(20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' ultimos a 5min/km o 4'50)

<b>26/11 al 2/12 SEMANA DE RECUPERACIÓN</b>	
<b>LUNES</b>	DESCANSO / 50' muy suaves
<b>MARTES</b>	Rodaje 60' + 4 progresivos
<b>MIERCOLES</b>	20/25' calent. + 3 x 4000 ( 4'55 – 4' 50 / km) rec: 2'30'' + 10'al trote
<b>JUEVES</b>	Rodaje 60' + 4 progresivos
<b>VIERNES</b>	20/25' calent. + 2 x 3000 ( 4'50 – 4' 55/km) rec: 2'+ 10'al trote
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	Rodaje 105' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' ultimos a 5min/km o 4'50)

<b>3/12 AL 9/12 SEMANA DE COMPETICIÓN</b>	
<b>LUNES</b>	DESCANSO / 40' muy suaves
<b>MARTES</b>	20 / 25' calent. + 6 x 1000 (4'40 – 4'35 /km) rec: 1' + 10'al trote
<b>MIERCOLES</b>	Rodaje 60' + estiramientos
<b>JUEVES</b>	DESCANSO
<b>VIERNES</b>	DESCANSO
<b>SABADO</b>	30' rodaje suave + 4 progresivos
<b>DOMINGO</b>	<b>MARATÓN DE CASTELLÓN</b>