



3/9 al 9/9 SEMANA DE CARGA	
LUNES	Rodar 40' suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 60' (ritmo 4' 40 finalizando a 4' 30) + 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' (inicio a 35''/km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

10/9 al 16/9 SEMANA DE CARGA	
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 60' (ritmo 4' 40 finalizando a 4' 30) + 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' (inicio a 35''/km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

17/9 al 23/9 SEMANA DE RECUPERACIÓN	
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 4' 40 finalizando a 4' 30) + 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' (inicio a 35''/km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

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 (3´55 a 3´50/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 cuestas (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´´ (inicio a 35´´/km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

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 cuestas 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´ (inicio a 35´´/km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

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 cuestas 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
DOMINGO	Rodaje 120´ (inicio a 35´´/km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

22/10 al 28/10 SEMANA DE CARGA	
LUNES	50´ suaves + estiramientos
MARTES	Descanso / 40´ muy suaves + estiramientos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 4 x 3000 (4´05 – 4´7/km) rec: 2´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 65´
VIERNES	20/25´ calent. + 8 x 1000 (3´55 – 3´50 / km) rec: 1´ + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 20´ (inicio a 25´´/km + de ritmo Maratón y finalizando 15´´ por debajo)

29/10 al 4/11 SEMANA DE CHOQUE	
LUNES	DESCANSO / 50´ suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 (3´55 – 3´50 / km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 50´
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´ suaves + 4 progresivos
DOMINGO	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.

5/11 al 11/11 SEMANA DE CARGA	
LUNES	40´ muy suaves + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	Rodaje 50´
JUEVES	Rodaje 70´ + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 2 bloques de 6 x 500 (1´52´´ - 1´49´´) rec: 45´´ y 3´ entre bloques + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 20´´ (inicio a 25´´/km + de ritmo Maratón y finalizando 15´´ por debajo)

12/11 al 18/11 SEMANA DE CHOQUE	
LUNES	DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 4000 (4´10 – 4´05 / km) rec: 2´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 65´
VIERNES	20/25´ calent. + 4 x 2000 (4´ - 3´55´´ / km) rec: 1´ + 10´ al trote

SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30' (inicio a 25 ''/km + de ritmo Maratón y finalizando 15 '' por debajo)

19/11 al 25/11 SEMANA DE RECUPERACIÓN	
LUNES	DESCANSO / 50' suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 65' + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25' calent. + 2 x 5000 (3'55 – 3'50 / km) rec: 4' + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 65 + estiramientos
VIERNES	20/25' calent. + 2 bloques de 5 cuestras de 1' rec. la bajada / Rec. entre bloques 3' + 15' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30' (inicio a 25 ''/km + de ritmo Maratón y finalizando 15 '' por debajo)

26/11 al 2/12 SEMANA DE RECUPERACIÓN	
LUNES	DESCANSO / 50' muy suaves
MARTES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25' calent. + 3 x 4000 (4'10 – 4'05 / km) rec: 2'30'' + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 2 x 3000 (4'05 – 4' / km) rec: 2' + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 105' (inicio a 25 ''/km + de ritmo Maratón y finalizando 15 '' por debajo)

3/12 AL 9/12 SEMANA DE COMPETICIÓN	
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves
MARTES	20 / 25' calent. + 6 x 1000 (3'55 – 3'50 / km) rec: 1' + 10' al trote
MIERCOLES	Rodaje 60' + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' rodaje suave + 4 progresivos
DOMINGO	MARATÓN DE CASTELLÓN