



3/9 al 9/9 SEMANA DE CARGA	
LUNES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MARTES	Rodar 40' muy suaves + estiramientos
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 50' + 4 progresivos
VIERNES	Rodaje 70' + 4 progresivos
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	Rodaje 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 70'
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 50' + 4 progresivos
VIERNES	Rodaje 70'
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (inicio a 35 ''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10 '' por debajo)

17/9 al 19/9 SEMANA DE RECUPERACIÓN	
LUNES	40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 50' + 4 progresivos
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 50' + 4 progresivos
VIERNES	Rodaje 60'
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
MARTES	Rodaje 60´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 4 x 3´ ritmo vivo / rec: 3´ suaves + 10´ al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´ suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	COMPETICIÓN 10 KM

1/10 al 7/10 SEMANA DE CARGA	
LUNES	DESCANSO / 40´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60´ + Técnica de carrera
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	20/25´ calent. + 2 bloques de 12´ a ritmo vivo/ rec: 10´ suave + 10´ al trote
VIERNES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 100´ (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´ + 4 progresivos
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 600´ + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 3 x 8´ ritmo vivo / rec: 5´ suave + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 110´ (inicio a 35´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

19/10 al 21/10 SEMANA DE CHOQUE	
LUNES	DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 5 x 5´ ritmo vivo / rec: 3´ suaves + 10´ al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	Rodaje 75´

SABADO	Rodaje 50´ + 4 progresivos
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´50´´ – 4´45´´/km) rec: 3´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 65´
VIERNES	DESCANSO
SABADO	Rodaje 40´ + 4 progresivos
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	Rodaje 40´ muy suaves + estiramientos
MARTES	20/25´ calent. + 4 x 2000 (4´35 – 4´20 / km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
MIERCOLES	Rodaje 75´ (empezando 10´´/km por encima ritmo M, finalizando 20´´/km por debajo)
JUEVES	DESCANSO
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	20/25´ calent. + 3 x 3000 (4´50 – 4´45 / km) rec: 2´ parado + 10´ al trote
VIERNES	DESCANSO
SABADO	20´ calent. + 2 bloques de 4 cuestas de 30´´ a ritmo fuerte rec. bajando / rec. entre bloques 3´ + 10´ trote
DOMINGO	Rodaje 2H 20´´ (inicio a 25´´/km + de ritmo Maratón y finalizando 15´´ por debajo)

12/10 al 18/11 SEMANA DE CHOQUE

LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 (4´45 – 4´40 / km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	DESCANSO´
VIERNES	20/25´ calent. + 2 bloques de 4 cuestas fuertes de 1´ rec: bajando / entre bloques 3´ + 20´ al trote

SABADO	Rodaje 50' + 4 progresivos
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
MARTES	Rodaje 50'
MIERCOLES	Rodaje 75' + 4 progresivos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 1000 (4'40 - 4'35 / km) rec: 1' suave + 15' al trote
SABADO	Rodaje 50'
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
MARTES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25' calent. + 2 x 4000 (5' - 4'55 / km) rec: 2' + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	DESCANSO
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. + 5 x 1000 (4'45 - 4'40 / km) rec: 1' + 10' al trote
MIERCOLES	Rodaje 60' + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' rodaje suave + 4 progresivos
DOMINGO	MARATÓN DE CASTELLÓN