



SEMANA 3/9 al 9/9	
LUNES	10´andando, 5´corriendo suave, 5´andando, 5´corriendo suave
MARTES	10´andando, 8´corriendo suave, 5´andando, 8´corriendo suave
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	10´andando, 10´ corriendo suave, 5´andando, 10´corriendo suave
VIERNES	10´andando, 12´corriendo suave, 5´andando, 12´ corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	10´andando, 15´ corriendo suave, 10´andando, 15´corriendo suave

SEMANA 10/9 al 16/9	
LUNES	8´andando, 10´corriendo suave, 4´andando, 10´corriendo suave
MARTES	8´andando, 12´corriendo suave, 4´andando, 12´corriendo suave
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	8´andando, 14´corriendo suave, 4´andando, 14´corriendo suave
VIERNES	8´andando, 16´corriendo suave, 4´andando, 16´corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	8´andando, 20´corriendo suave, 6´andando, 15´corriendo suave

SEMANA 17/9 al 23/9	
LUNES	5´andando, 15´corriendo suave, 2´andando, 15´corriendo suave
MARTES	5´andando, 17´corriendo suave, 2´andando, 17´corriendo suave
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	5´andando, 17´corriendo suave, 2´andando, 17´corriendo suave
VIERNES	5´andando, 18´corriendo suave, 2´andando, 18´corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	5´andando, 25´corriendo suave, 2´andando, 20´corriendo suave

SEMANA 24/9 al 30/10	
LUNES	25´ corriendo suave + 30´ corriendo un poco más rápido
MARTES	25´ corriendo suave + 32´ corriendo un poco más rápido
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	25´ corriendo suave + 34´ corriendo un poco más rápido
VIERNES	25´ corriendo suave + 36´ corriendo un poco más rápido
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	COMPETICIÓN 10 KM

SEMANA 1/10 al 7/10	
LUNES	3´ andando, 18´ corriendo suave, 1´ andando, 18´ corriendo suave
MARTES	3´ andando, 20´ corriendo suave, 1´ andando, 20´ corriendo suave
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	3´ andando, 22´ corriendo suave, 1´ andando, 22´ corriendo suave
VIERNES	3´ andando, 24´ corriendo suave, 1´ andando, 24´ corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	3´ andando, 30´ corriendo suave, 5´ andando, 35´ corriendo suav

SEMANA 8/10 al 14/10	
LUNES	3´ andando, 20´ corriendo suave + 20´ corriendo un poco más rápido
MARTES	3´ andando, 22´ corriendo suave + 22´ corriendo un poco más rápido
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	3´ andando, 24´ corriendo suave + 24´ corriendo un poco más rápido
VIERNES	3´ andando, 26´ corriendo suave + 26´ corriendo un poco más rápido
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	3´ andando, 40´ corriendo suave + 25´ corriendo un poco más rápido

SEMANA 15/10 al 21/10	
LUNES	25´ corriendo suave + 25´ corriendo un poco más rápido
MARTES	25´ corriendo suave + 27´ corriendo un poco más rápido
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	25´ corriendo suave + 29´ corriendo un poco más rápido
VIERNES	25´ corriendo suave + 30´ corriendo un poco más rápido
SABADO	DESCANSO

DOMINGO	50´ corriendo suave + 25´ corriendo un poco más rápido
----------------	--

SEMANA 22/10 al 28/10	
LUNES	25´ corriendo suave + 34´ corriendo un poco más rápido
MARTES	25´ corriendo suave + 6 cambios de ritmo rápido de 1´ rec. 1´ suave
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	25´ corriendo suave + 4 cambios de ritmo rápido de 3´ rec. 3´ suaves
VIERNES	25´ corriendo suave + 20´ corriendo un poco más rápido
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	80´ ritmo suave

SEMANA 29/10 al 4/11	
LUNES	30´ corriendo suave
MARTES	25´ corriendo suave + 5 cambios de ritmo rápidos de 5´ rec. 3´ andando + 5´ ritmo suave
MIERCOLES	20´ corriendo suave
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	20´ suaves
DOMINGO	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.

SEMANA 5/11 al 11/11	
LUNES	20´ corriendo muy suave
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	40´ corriendo suave
JUEVES	65´ corriendo suave
VIERNES	25´ corriendo suave + 35´ corriendo un poco más rápido + 5´ ritmo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	120´ ritmo suave

SEMANA 12/11 al 18/11	
LUNES	60´ corriendo suave
MARTES	30´ corriendo suave + 10´ rápido + 5´ de rec. + 10´ rápido + 5´ de recuperación
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	25´ corriendo suave + 30´ corriendo un poco más rápido
VIERNES	65´ corriendo suave
SABADO	DESCANSO

DOMINGO	90´ ritmo suave
----------------	-----------------

SEMANA 19/11 al 25/11

LUNES	60´ corriendo suave
MARTES	30´ corriendo suave + 4 cambios de ritmo de 5´ rápidos / rec. 3´ andando + 5´ ritmo suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	30´ corriendo suave + 6 cambios de ritmo de 2´ rápidos / rec. 2´ andando + 5´ ritmo suave
VIERNES	65´ corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	100´ corriendo suave

SEMANA 26/11 al 2/12

LUNES	30´ corriendo suave
MARTES	30´ corriendo suave + 10´ rápido + 5´ de recuperación + 10´ rápido + 5´ suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	30´ corriendo suave + 6 cambios de ritmo rápido de 2´ / rec. 2´ + 5´ ritmo suave
VIERNES	65´ corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	80´ ritmo suave

SEMANA 3/12 AL 9/12

LUNES	25´ corriendo suave
MARTES	25´ corriendo suave + 5 cambios de ritmo rápido de 5´ / rec. 3´ + 5´ ritmo suave
MIÉRCOLES	25´ corriendo suave
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30´ ritmo suave
DOMINGO	MARATÓN DE CASTELLÓN