

Semana 01

Mesociclo Acumulación
Microciclo 1 - Carga

Lunes Rodaje 50' (5'30 min/km)

Martes DESCANSO

Miércoles Rodaje 60'
(5'15 min/km)

Jueves DESCANSO

Viernes Rodaje 70' (5'30 min/km)

Sábado DESCANSO

Domingo Rodaje 80'
(50 min a 5'30 min/km
+ 20 min a 5'00 min/km
+ 10 min a 4'30 min/km)

Semana 02

Mesociclo Acumulación
Microciclo 2 - Carga

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 65'
(5'30 min/km)
+ fortalecimiento

Miércoles DESCANSO

Jueves Rodaje 70'
(5'15 min/km)

Viernes DESCANSO

Sábado Rodaje 40'
(5'30 min/km)
+ Estirar

Domingo Rodaje 90'
(60 min a 5'30 min/km
+ 20 min a 5'00 min/km
+ 10 min a 4'30 min/km)

Semana 03

Mesociclo Acumulación
Microciclo 3 - Recuperación

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 50'
(5'30 min/km)
+ fortalecimiento

Miércoles DESCANSO

Jueves Rodaje 50'
(5'20 min/km)

Viernes DESCANSO

Sábado Rodaje 30'
(5'30 min/km)
+ Estirar

Domingo Rodaje 75'
(50 min a 5'30 min/km
+ 15 min a 5'00 min/km
+ 10 min a 4'30 min/km)

Semana 04

Mesociclo Acumulación
Microciclo 4 - Carga

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 65'
(5'20 min/km)
+ Fortalecimiento

Miércoles DESCANSO

Jueves 20' Calentamiento
+ 2 x 15' (4'20 min/km)
Rec: 10min (5'40 min/km)
+ 10' Vuelta a la calma

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado Rodaje 40'
(5'20 min/km)

Domingo Rodaje 95'
(60 min a 5'30 min/km
+ 25 min a 5'00 min/km
+ 10 min a 4'30 min/km)

Semana 05

Mesociclo Acumulación
Microciclo 5 - Carga

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 70' (5'20 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	20' Calentamiento + 3 x 10' (4'15 min/km) Rec: 5min(5'20 min/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 40' (5'20 min/km)
Domingo	Rodaje 100' (60 min a 5'30 min/km + 25 min a 5'00 min/km + 15 min a 4'30 min/km)

Semana 06

Mesociclo Acumulación
Microciclo 6 - Choque

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 70' (5'00 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	20' Calentamiento + 6 x 5' (4'15 min/km) Rec: 3 min(5'15 min/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 45' (5'30 min/km)
Domingo	Rodaje 105' (60 min a 5'30 min/km + 30 min a 5'00 min/km + 15 min a 4'30 min/km)

Semana 07

Mesociclo Transformación
Microciclo 7 - Recuperación

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 50' (5'30 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	20' Calentamiento + 5 x 3' (4'15 min/km) Rec: 2 min(5'15min/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 40' (5'30 min/km)
Domingo	Test 10km Objetivo: sub 45 min

Semana 08

Mesociclo Transformación
Microciclo 8 - Carga

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 60' (5'30 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	Rodaje 20' (5'30 min/km) + 2x[3x (1'30'' fuerte en subida (5'00 min/km) rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3min) + rodaje 15'
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	20' Calentamiento + 3 x 3000m (4'25 min/km) rec: 2' parado + 10' Vuelta a la calma
Domingo	Rodaje 90' (60 min a 5'30 min/km + 20 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)

Semana 09

Mesociclo Transformación
Microciclo 9 - Choque

Lunes	DESCANSO
Martes	20' Calentamiento + 4 x 2000m (4'20/km) rec: 1'30'' parado + 10' Vuelta a la calma
Miércoles	DESCANSO
Jueves	Rodaje 20' + 2x [4x (1min fuerte en subida + la bajada trotando rec)] rec entre bloques: 3min + rodaje 20'
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 30' (5'30 - 6'00 min/km)
Domingo	Rodaje 105' (60' a 5'20 min/km + 30' a 5'00 min/km + 15' a 4'30 min/km)

Semana 10

Mesociclo Transformación
Microciclo 10 - Choque

Lunes	DESCANSO
Martes	20' Calentamiento + 4 x 3000m rec: 1'30'' (4'05-10/km) parado + 10' Vuelta a la calma
Miércoles	DESCANSO
Jueves	Rodaje 70' (40 min a 5'30 min/km + 20 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 30' (5'30 - 6'00 min/km)
Domingo	Rodaje 25-28km: 20' Cal + 3x5km @4'50 r/5' suave + 5-10' Vuelta a la calma

Semana 11

Mesociclo Transformación
Microciclo 11 - Competición/Test

Lunes	DESCANSO + Estirar
Martes	Rodaje 50' (5'30 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	Rodaje 20' (5'30 min/km) + 3 x 4000m (4'30 min/km) rec: 2' parado + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 30' + Estirar
Domingo	Test Medio Maratón Objetivo: 1h40'00

Semana 12

Mesociclo Transformación
Microciclo 12 - Recuperación

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 40' (5'40 min/km)
Miércoles	DESCANSO
Jueves	Rodaje 20' + 2x [4x (45'' fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3'] + rodaje 20'
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	20' calent. + 6x 1000 (4'15 min/km) rec: 1 min parado + 10' Vuelta a la calma
Domingo	Rodaje 90' (40 min (5'15 min/km) + 20min (4'30-4'40 min/km) + 10 min (5'15 min/km))

Semana 13

Mesociclo Realización
Microciclo 13 - Recuperación

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 50'
Miércoles	DESCANSO + Estirar
Jueves	20' calent. + 3x 2000 (4'20 min/km) rec: 3min parado + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 40' (5'30 - 6'00 min/km)
Domingo	15' cal + 2x6000: 1º 4'50-55/km + 2º 5'/km + 5' Vuelta a la calma

Semana 14

Mesociclo Acumulación
Microciclo 14 - Competición

Lunes	DESCANSO
Martes	20' calent. + 5x 500 (4'15 min/km) rec: 1' + 10' Vuelta a la calma
Miércoles	Rodaje 30'
Jueves	DESCANSO + Estirar
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje Suave 25' + 3x100m en progresión
Domingo	

Maratones hay muchas, San Sebastián solo hay una