

## Semana 01

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 1 - Carga

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 50'  
(5'00 min/km)  
+ Fortalecimiento.

Miércoles Calent. 20' (5'30 min/km)  
+ 2 x 15' (4'40 min/km)  
rec: 10' ritmo suave  
(5'30 min/km)  
+ 10' Vuelta a la calma

Jueves Rodaje 50'  
(5'00 min/km)

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado Calent. 20' (5'20 min/km)  
+ 5 x 5' (4'15 min/km)  
rec: 3' ritmo suave  
(5'30 min/km)  
+ 10' Vuelta a la calma

Domingo Rodaje 60'  
(45 min a 5'00 min/km  
y 15 min a 4'00 min/km)

## Semana 02

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 2 - Carga

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 60'  
(5'00 min/km)  
+ Fortalecimiento.

Miércoles Calent. 20' (5'20 min/km)  
+ 2 x 20' (4'40 min/km)  
rec: 10' ritmo suave  
(5'30 min/km)  
+ 10' Vuelta a la calma

Jueves Rodaje 60'  
(4'45 min/km)

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado Calent. 20' (5'15 min/km)  
+ 7 x 3' (4'15 min/km)  
rec: 2' ritmo suave  
(5'30 min/km)  
+ 10' Vuelta a la calma

Domingo Rodaje 80'  
(60min a 5'15 min/km  
y 20 min a 4'05 min/km)

## Semana 03

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 3 - Recuperación

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 40'  
(5'00 min/km)  
+ Fortalecimiento.

Miércoles Calent. 20' (5'30 min/km)  
+ 3 x 10' (4'40 min/km)  
rec: 5' ritmo suave  
(5'30 min/km)  
+ 10' Vuelta a la calma

Jueves Rodaje 40'  
(5'00 min/km)

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado Calent. 20'  
+ 10 x 2' (4'15 min/km)  
rec: 1' ritmo suave  
(5'30 min/km)  
+ 10' Vuelta a la calma

Domingo Rodaje 60'  
(45 min a 5'15 min/km  
y 15 min a 4'05 min/km)

## Semana 04

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 4 - Carga

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 60'  
(4'45 min/km)  
+ Fortalecimiento.

Miércoles Calent. 20' + 2 x  
[4x (1'30 en subida (4'30  
min/km aprox.) rec: la  
bajada suave) rec:  
3' entre bloques] + 20'

Jueves Rodaje 70'  
(4'40 min/km)

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado Calent. 20'  
+ 2 x (4', 3', 2', 1')  
(4'05 min/km)  
rec: mismo t' ritmo suave  
+ 10' Vuelta a la calma

Domingo Rodaje 95'  
[60 min (5'15 min/km)  
+ 20min (4'30 min/km)  
+ 15 min (4'05 min/km)]

## Semana 05

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 5 - Carga

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 70' (4'45 min/km) + Fortalecimiento.
Miércoles	Calent. 20' + 2 x [4x (1'30 en subida (4'30 min/km aprox.) rec: la bajada suave) rec: 3'entre bloques] + 20'
Jueves	Rodaje 75' (4'40 min/km)
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Calent. 20' + 4 x 7' (4'15 min/km) rec: 3' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Domingo	Rodaje 100' [60 min (5'00 min/km) + 25min (4'30 min/km) + 15 min (4'05 min/km)]

## Semana 06

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 6 - Choque

Lunes	DESCANSO
Martes	+ 2x [8x (30'' (4'30 min/km aprox.) en subida rec: la bajada suave) rec: 3'entre bloques] + 20'
Miércoles	Rodaje 75' (4'45 min/km)
Jueves	Calent. 20' + 6 x 5' (4'00 min/km) rec: 2' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 60' (4'30 min/km) + Fortalecimiento
Domingo	Rodaje 105' [60 min (5'00 min/km) + 30 min (4'30 min/km) + 15 min (4'05 min/km)]

## Semana 07

Mesociclo Transformación  
Microciclo 7 - Recuperación

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 50' (5'00 min/km)
Miércoles	Rodaje 60' (5'00 min/km) + Fortalecimiento
Jueves	Calent. 20' + 5x 3' (3'45 min/km) rec: 3' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 40' (4'45 min/km) + Estirar
Domingo	Test 10 km Objetivo: sub 40 min

## Semana 08

Mesociclo Transformación  
Microciclo 8 - Carga

Lunes	Rodaje 50' suaves
Martes	DESCANSO
Miércoles	Calent. 20' + 3x 4000m (4'05 min/km) rec: 2'30'' + 10' Vuelta a la calma
Jueves	Rodaje 60' (4'30 min/km) + Fortalecimiento
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Calent. 20' + 4x 2000m (3'50 min/km) rec: 1'30'' + 10' Vuelta a la calma
Domingo	Rodaje 90' [[por montaña o circuito con subidas y bajadas] + 15 min (4'05 min/km)]

## Semana 09

Mesociclo Transformación  
Microciclo 9 - Choque

Lunes	DESCANSO
Martes	Calent. 20' + 4x 3000m (4'00 min/km) rec: 2' + 10' Vuelta a la calma
Miércoles	Rodaje 60' (4'40 min/km)
Jueves	Calent. 20' + 8x 1000m (3'50 min/km) rec: 1' + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 40' (4'40 min/km) + Fortalecimiento
Domingo	Rodaje 105' [60 min ( 5'00 min/km) + 25min (4'30 min/km) + 15 min (5'15 min/km)]

## Semana 10

Mesociclo Transformación  
Microciclo 10 - Choque

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 50' (20' centrales 30" @4'10 - 1'30 @4'45)
Miércoles	Rodaje 70' (40' @4'40 min/km) + Fortalecimiento
Jueves	Calent. 20' + 5x 2000m (3'55 min/km) rec: 1'30" + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Calent. 20' + 2x [6x (500m(1'52"-1'49") rec: 45") rec: 3'entre bloques] + 10' Vuelta a la calma
Domingo	Rodaje 25-28km: 20' Cal + 3x5km @4'10-15" r/5' suave + 5-10' Vuelta a la calma

## Semana 11

Mesociclo Transformación  
Microciclo 11 - Competición/Test

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 60' (4'30 min/km)
Miércoles	Calent. 20' + 8x 1000m (3'50 min/km) rec: 1' + 10' Vuelta a la calma
Jueves	Rodaje 50' (4'30 min/km)
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 30' + Estirar
Domingo	Test Medio Maratón Objetivo: 1h 23'00

## Semana 12

Mesociclo Transformación  
Microciclo 12 - Recuperación

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 40'
Miércoles	Rodaje 70' (40' @4'40 min/km)
Jueves	Calent. 20' + 2x3000m (3'55/km) rec: 90 seg. + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Calent. 20' + 2x [5x (1' en subida (4'30 min/ km aprox.) rec: la bajada suave) rec: 3' entre blo - ques] + 15' (5'00 min/km)
Domingo	Rodaje 105' [[60 min ( 5'00 min/km) + 25min (4'30 min/km) + 15 min (5'15 min/km)]

## Semana 13

Mesociclo Realización  
Microciclo 13 - Recuperación

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 50'
Miércoles	Calent. 20' + 4x2000 (4'10-4'05/km) rec: 2'30" + 10' Vuelta a la calma
Jueves	Rodaje 75'
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 40' + Técnica de carrera
Domingo	15' cal + 2x6000: 1º 4'05-4'/km + 2º 4'12-15/km) + 5' Vuelta a la calma

## Semana 14

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 14 - Competición

Lunes	DESCANSO
Martes	Calent. 20' + 6x 500 (3'50 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	  <p>MARATÓN SAN SEBASTIÁN DONOSTIAKO MARATOIA</p>

Maratones hay muchas,  
San Sebastián solo  
hay una