

Semana 01

Mesociclo Acumulación
Microciclo 1 - Carga

Lunes Rodaje 50' (6'30 min/km)

Martes DESCANSO

Miércoles Rodaje 60'
(6'30 min/km)

Jueves DESCANSO

Viernes Rodaje 70' (6'30 min/km)

Sábado DESCANSO

Domingo Rodaje 80'
(50 min a 6'40 min/km
+ 20 min a 6'20 min/km
+ 10 min a 6'00 min/km)

Semana 02

Mesociclo Acumulación
Microciclo 2 - Carga

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 65'
(6'30 min/km)
+ fortalecimiento

Miércoles DESCANSO

Jueves Rodaje 70'
(6'30 min/km)

Viernes DESCANSO

Sábado Rodaje 40'
(6'30 min/km)
+ Estirar

Domingo Rodaje 80'
(50 min a 6'40 min/km
+ 20 min a 6'20 min/km
+ 10 min a 6'00 min/km)

Semana 03

Mesociclo Acumulación
Microciclo 3 - Recuperación

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 50'
(6'30 - 7'00 min/km)
+ fortalecimiento

Miércoles DESCANSO

Jueves Rodaje 50'
(6'30 - 7'00 min/km)

Viernes DESCANSO

Sábado Rodaje 80'
(50 min a 6'40 min/km
+ 20 min a 6'20 min/km
+ 10 min a 6'00 min/km)

Domingo DESCANSO

Semana 04

Mesociclo Acumulación
Microciclo 4 - Carga

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 65'
(6'30 min/km)
+ Fortalecimiento

Miércoles DESCANSO

Jueves 20' Calentamiento
+ 2 x 12' (6'30 min/km)
Rec: 10min (6'00 min/km)
+ 10' Vuelta a la calma

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado Rodaje 40'
(6'30 min/km)

Domingo Rodaje 90'
(60 min a 6'30 min/km
+ 20 min a 6'10 min/km
+ 10 min a 5'50 min/km)

Semana 05

Mesociclo Acumulación
Microciclo 5 - Carga

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 70' (6'30 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	20' Calentamiento + 3 x 8' (6'15 min/km) Rec: 3min (6'40 min/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 45' (6'30 min/km)
Domingo	Rodaje 90' (60 min a 6'30 min/km + 20 min a 6'10 min/km + 10 min a 5'50 min/km)

Semana 06

Mesociclo Acumulación
Microciclo 6 - Choque

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 70' (6'30 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	20' Calentamiento + 5 x 5' (5'50 min/km) Rec: 3 min(6'30 min/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 45' (6'30 min/km)
Domingo	Rodaje 80' (50 min a 6'40 min/km + 20 min a 6'20 min/km + 10 min a 6'00 min/km)

Semana 07

Mesociclo Transformación
Microciclo 7 - Recuperación

Lunes	DESCANSO
Martes	20' Calentamiento + 4 x 3' (5'45 min/km) Rec: 2 min (6'30 min/km) + 10' Vuelta a la calma
Miércoles	DESCANSO + Estirar
Jueves	DESCANSO + Estirar
Viernes	Rodaje 45' (6'30 min/km)
Sábado	DESCANSO + Estirar
Domingo	Test 10km Objetivo: 1h10'00

Semana 08

Mesociclo Transformación
Microciclo 8 - Carga

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 40' (6'30 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	20' Calentamiento + 6 x 1000m (5'45 min/km) rec: 2' parado + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 50' (6'30 min/km)
Domingo	Rodaje 90' (60 min a 6'30 min/km + 20 min a 6'10 min/km + 10 min a 5'50 min/km)

Semana 09

Mesociclo Transformación
Microciclo 9 - Choque

Lunes	DESCANSO
Martes	20' Calentamiento + 3 x 1500m (5'30 min/km) rec: 1'30'' parado + 10' Vuelta a la calma
Miércoles	DESCANSO
Jueves	Rodaje 15' + 2x (3x (1min fuerte en subida + la bajada trotando rec)) rec entre bloques: 3min + rodaje 15'
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 40' (6'30 - 7'00 min/km)
Domingo	Rodaje 95' (60 min a 6'30 min/km + 20 min a 6'10 min/km + 15 min a 5'50 min/km)

Semana 10

Mesociclo Transformación
Microciclo 10 - Choque

Lunes	DESCANSO
Martes	20' Calentamiento + 3 x 1500m (5'30 min/km) rec: 1'30'' parado + 10' Vuelta a la calma
Miércoles	DESCANSO
Jueves	Rodaje 15' + 2x (3x (1min fuerte en subida + la bajada trotando rec)) rec entre bloques: 3min + rodaje 15'
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 30' (6'30 - 7'00 min/km)
Domingo	Rodaje 25km: 20' Cal + 3x5km @6' km r/5' suave + 5-10' Vuelta a la calma

Semana 11

Mesociclo Transformación
Microciclo 11 - Competición/Test

Lunes	DESCANSO + Estirar
Martes	Rodaje 50' (6'30 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	Rodaje 20' (6'00 min/km) + 4 x 2000m (5'30min/km) rec: 2' parado + 10' Vuelta a la calma
Viernes	Rodaje 20' + 2x[4x (30'' fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3'] + rodaje 20'
Sábado	DESCANSO
Domingo	TTest Medio Maratón Ritmo constante

Semana 12

Mesociclo Transformación
Microciclo 12 - Recuperación

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 45' (6'30 min/km o más lento)
Miércoles	DESCANSO
Jueves	20' calent. + 6x 1000 (5'50 min/km) rec: 1 min parado + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 70' (40 min a 6'30 min/km + 20 min a 6'10 min/km + 10 min a 5'50 min/km)
Domingo	DESCANSO + Estirar

Semana 13

Mesociclo Realización
Microciclo 13 - Recuperación

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 60' (6'30 min/km o más lento)
Miércoles	DESCANSO + Estirar
Jueves	20' calent. + 3x 1500 (6'00 min/km) rec: 2'30" parado + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	DESCANSO
Domingo	15' cal + 2x6000: 1º 5'50/km + 2º 6'-6'10/km + 5' Vuelta a la calma

Semana 14

Mesociclo Acumulación
Microciclo 14 - Competición

Lunes	DESCANSO
Martes	20' calent. +3x 400 (5'45 min/km) rec: 1' + 10' Vuelta a la calma
Miércoles	DESCANSO + Estirar
Jueves	Rodaje 30' (6'30 min/km o más lento)
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	DESCANSO
Domingo	

Maratones hay muchas, San Sebastián solo hay una