

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 3 H 30'

INICIO DEL PLAN : 08 Agosto 2011 MES : AGOSTO 2011

08-ago	Lunes	Descanso
09-ago	Martes	45' Carrera Continua + estiramientos + fortalecimiento general
10-ago	Miércoles	55' c.c. + estiram. + 2 x 60 mts. Progresivos + técnica de carrera
11-ago	Jueves	descanso
12-ago	Viernes	55' c.c. + estiram. + 2 x 60 mts. + fortalec. cintura
13-ago	Sábado	descanso
14-ago	Domingo	70' c.c. + estiram. + 2 x 60 mts. prog. + fortal. cintura
15-ago	Lunes	Descanso
16-ago	Martes	55' Carrera Continua + estiramientos + fortalec. general
17-ago	Miércoles	65' c.c. con 20' a ritmo maratón + estiram. + 4 x 60 mts. + técnica carrera
18-ago	Jueves	descanso
19-ago	Viernes	75' Carrera Continua + estiramientos + fortalec. general
20-ago	Sábado	descanso
21-ago	Domingo	80' c.c. con 20' a ritmo maratón + estiram. + 4 x 60 mts. Progresivos
22-ago	Lunes	Descanso
23-ago	Martes	20' c.c. + interval train. de 8 x 1'rápid., rec. 1'15" suave + 20' c.c. al acabar
24-ago	Miércoles	10' bici o elíptica+ fortal. General + 10' bici o elíptica
25-ago	Jueves	65' c.c. con 3 kms. (10"/km.+rápido que ritmo maratón)+ 2 x 60 mts. prog.
26-ago	Viernes	descanso
27-ago	Sábado	60' c.c. + estiram. + 4 x 60 mts. prog. + fortal. cintura
28-ago	Domingo	75' c.c. + con 25' a ritmo maratón + 4 x 60 mts. prog.
29-ago	Lunes	Descanso
30-ago	Martes	20' c.c. + intreval train. de 12 x 1' rec. 1'30" suave + 20' c.c. al acabar
31-ago	Miércoles	10' bici o elíptica+ fortal. General + 10' bici o elíptica

MES : SEPTIEMBRE 2011

01-sep	Jueves	60´c.c. con 5 kms. (15"/km.+rápido que ritmo maratón)+ 2 x 60 mts. prog.
02-sep	Viernes	descanso
03-sep	Sábado	60´c.c. + estiram. + 4 x 60 mts. prog. + fortal. cintura
04-sep	Domingo	85´c.c. + con 25´(10"/k. + rapido que ritmo maratón) + 4 x 60 mts. prog.
05-sep	Lunes	descanso
06-sep	Martes	20´c.c. + 5 x 3´a ritmo rápido, recuperando 2´suave + 20´c.c.
07-sep	Miércoles	10´bici o elíptica + fortal. General + 10´bici o elíptica
08-sep	Jueves	65´c.c. con 6 kms. a ritmo rápido (15"/km.+ rápido ritmo maratón)
09-sep	Viernes	Descanso
10-sep	Sábado	60´c.c. + estiram. + 2 x 80 mts. prog. + fortal. cintura
11-sep	Domingo	90´c.c. con 6 kms. (10"/k.+ rápido maratón) + estiram.+ 4 x 60 mts. prog.
12-sep	Lunes	descanso
13-sep	Martes	25´c.c. + 4 x 2.000 mts, recuperando siempre 3´ a ritmo lento +20´c.c.
14-sep	Miércoles	10´bici o elíptica + fortal. General + 10´bici o elíptica
15-sep	Jueves	65´c.c. con 6 kms. a ritmo rápido (15"/km.+ rápido ritmo maratón)
16-sep	Viernes	Descanso
17-sep	Sábado	60´c.c. + estiram. + 2 x 80 mts. progresivos + fortal. cintura
18-sep	Domingo	20´c.c. + Competición 10 Kms. + 20´c.c.
19-sep	Lunes	descanso
20-sep	Martes	60´c.c. + estiramientos + 4 x 60 mts progresivos
21-sep	Miércoles	10´cardio + fortal. General + 10´cardio
22-sep	Jueves	20´c.c. + 6 x 3´rec. 2´lento + 20´c.c. lento
23-sep	Viernes	Descanso
24-sep	Sábado	70´c.c. + estiram. + 2 x 80 mts. prog. + fortal. cintura
25-sep	Domingo	100´c.c. + con 9 kms. (15"/km. + rápido que maratón) + 2 x 60 mts. prog.
26-sep	Lunes	descanso
27-sep	Martes	20´c.c. +12 x 1´en subida recuperando la bajada + 20´c.c.
28-sep	Miércoles	15´bici o elíptica + fortal. cintura + 15´bici o elíptica
29-sep	Jueves	20´c.c. + 4 x 3 k. (15"/km. + rápido que maratón) rec. 1 k. lento + 20´c.c.
30-sep	Viernes	Descanso

MES : OCTUBRE 2011

01-oct	Sábado	70´c.c. + estiram. + 4 x 80 mts. progresivos + fortal. cintura
02-oct	Domingo	110´c.c. + con 9 kms. (10" km. + rápido que maratón)+2 x 60 mts.
03-oct	Lunes	Descanso
04-oct	Martes	25´c.c. + 15 x 1´ en subida recuperando la bajada + 25´c.c.
05-oct	Miércoles	15´bici o elíptica + fort. general + 15´bici o elíptica
06-oct	Jueves	20´c.c. + 5 x 9´ a ritmo rápido, recup. 3´ a ritmo lento + 20´c.c.
07-oct	Viernes	Descanso
08-oct	Sábado	75´c.c. + estiram. + 4 x 80 mts. prog. + fortal. cintura
09-oct	Domingo	115´c.c. + con 12 kms. (10"/15" km. + rápido que maratón)+2 x 60 mts.
10-oct	Lunes	Descanso
11-oct	Martes	20´c.c. + 4 x (1.000 rec. 1´45" + 2.000 rec. 2´15") + 20´c.c.
12-oct	Miércoles	descanso
13-oct	Jueves	75´c.c. + estiram. + 4 x 80 prog. + fortal. cintura
14-oct	Viernes	Descanso
15-oct	Sábado	50´c.c. + estiramientos + 4 x 80 mts. progresivos
16-oct	Domingo	25´c.c. + 1/2 MARATÓN (10"/k.+ rápido que maratón)+ 25´c.c. lento
17-oct	Lunes	Descanso
18-oct	Martes	25´c.c. + 6 x 45" rec. 45" + 25´c.c. + fortal. cintura
19-oct	Miércoles	15´cardio + fortal. cintura + 15´cardio
20-oct	Jueves	20´c.c. + 4 x 3 kms.(10"+ rápido maratón) recup. 2´ a ritmo lento + 20´c.c.
21-oct	Viernes	Descanso
22-oct	Sábado	60´c.c. + estiramientos + 4 x 80 mts. progresivos
23-oct	Domingo	135´c.c. suave + estiram. + 4 x 60 mts. progresivos.
24-oct	Lunes	Descanso
25-oct	Martes	25´c.c. + estiram. + 5 x 500 rec. 1´45 + 5 x 1 k. rec. 2´ a r.l.+ 20´c.c.
26-oct	Miércoles	10´cardio + fortal. cintura + 10´cardio
27-oct	Jueves	20´c.c. + 2 x 5 kms.(10"/k. + rápid. Maratón) rec. 1 k. a 5´ + 20´c.c.
28-oct	Viernes	Descanso
29-oct	Sábado	60´c.c. + estiramientos + 4x 80 mts. progresivos
30-oct	Domingo	110´c.c. con 9 kms. (10"/k.+ rápido que maratón) + 4 x 60 mts. prog.
31-oct	Lunes	Descanso

MES : NOVIEMBRE 2011

01-nov	Martes	25´c.c. + estiram. + 5 x 1.000 rec. 1´45 + 25´c.c.
02-nov	Miércoles	descanso
03-nov	Jueves	75´c.c. con 6 kms. (10" /k. + rápido maratón)
04-nov	Viernes	Descanso
05-nov	Sábado	55´c.c. + estiramientos + 4x 80 mts. progresivos
06-nov	Domingo	90´c.c. con 6 kms. (10"/k.+rápido que maratón) + 4 x 60 mts. progre.
07-nov	Lunes	Descanso
08-nov	Martes	25´c.c.+ 3 x 2 km.(10"/k.+ rápido maratón)rec. 3´a ritmo lento+20´c.c.
09-nov	Miércoles	65´c.c. + estiram. + 4 x 80 mts. progresivos + fortal. cintura
10-nov	Jueves	descanso
11-nov	Viernes	descanso
12-nov	Sábado	30´c.c. + 4 x 80 mts. progresivos (puedes pasarlo al viernes)
13-nov	Domingo	M.C.D.