

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mesociclo Acumulación - Microciclo 1 - Carga							
1	DESCANSO	Rodaje 50´ (5´00 min/km) + Fortalecimiento	20´ calentamiento (5´30 min/km) + 2 x 15´ (4´40 min/km) rec: 10´ ritmo suave (5´30 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 50´ (5´00 min/km)	DESCANSO + Estirar	20´ calentamiento (5´30 min/km) + 5 x 5´ (4´15 min/km) rec: 3´ ritmo suave (5´30 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 60´ 35 min a 5´00 min/km + 15 min a 4´00 min/km + 10 min a 5´00 min/km
Mesociclo Acumulación - Microciclo 2 - Carga							
2	DESCANSO	Rodaje 60´ (5´00 min/km) + Fortalecimiento	20´ calentamiento (5´30 min/km) + 2 x 20´ (4´40 min/km) rec: 10´ ritmo suave (5´30 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 60´ (5´00 min/km)	DESCANSO + Estirar	20´ calentamiento 5´30 min/km + 7 x 3´ (4´15 min/km) rec: 2´ ritmo suave (5´30 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 80´ 50min a 5´15 min/km y 20 min 4´05 min/km + 10 min a 5´00 min/km
Mesociclo Acumulación - Microciclo 3 - Recuperación							
3	DESCANSO	Rodaje 40´ (5´15 min/km) + Fortalecimiento	20´ calentamiento (5´30 min/km) + 3x 10´ (4´40 min/km) rec: 5´ ritmo suave (5´30 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 40´ (5´15 min/km)	DESCANSO + Estirar	20´ calentamiento + 10 x 2´ (4´15 min/km) rec: 1´ ritmo suave (5´30 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 60´ 35 min (5´15 min/km) + 15 min (4´05 min/km) + 10 min a 5´00 min/km
Mesociclo Acumulación - Microciclo 4 - Carga							
4	DESCANSO	Rodaje 60´ (5´00 min/km) + Fortalecimiento	20´ calentamiento + 2x [4x (1´30 en subida (4´30 min/km aprox.) rec: la bajada suave) rec: 3´ entre bloques] + 20´	Rodaje 70´ (5´00 min/km)	DESCANSO + Estirar	20´ calentamiento + 2x (4´, 3´, 2´, 1´) (4´05 min/km) rec: mismo t´: ritmo suave + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 95´ 50 min (5´15 min/km) + 20min (4´30 min/km) + 15 min (4´05 min/km) + 10 min a 5´15 min/km

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mesociclo Acumulación - Microciclo 5 - Carga							
5	DESCANSO	Rodaje 70´ 5´00 min/km + Fortalecimiento	20´ calentamiento + 2x [4x (1´30 en subida (4´30 min/km aprox.) rec: la bajada suave) rec: 3´ entre bloques] + 20´	Rodaje 75´ (5´00 min/km)	DESCANSO + Estirar	20´ calentamiento + 4x 7´ (4´15 min/km) rec: 3´ ritmo suave + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 100´ 60 min (5´15 min/km) + 25min (4´30 min/km) + 15 min (4´05 min/km)
Mesociclo Acumulación - Microciclo 6 - Choque							
6	DESCANSO	20´ calentamiento + 2x [8x (30´´ (4´30 min/km aprox.) en subida rec: la bajada suave) rec: 3´ entre bloques] + 20´	Rodaje 75´ 5´00 min/km	20´ calentamiento + 6x 5´ (4´00 min/km) rec: 2´ ritmo suave + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 60´ 5´00 min/km + Fortalecimiento	Rodaje 105´ 60 min (5´15 min/km) + 30 min (4´30 min/km) + 15 min (4´05 min/km)
Mesociclo Transformación - Microciclo 7 - Recuperación							
7	DESCANSO	Rodaje 50´ (5´00 - 5´30 min/km)	Rodaje 60´ 5´00 - 5´30 min/km + Fortalecimiento	20´ calent. + 5x 3´ (3´45 min/km) rec: 3´ ritmo suave + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 40´ 5´00 - 5´30 min/km + Estirar	Test 10km: - Objetivo: sub 42 min
Mesociclo Transformación - Microciclo 8 - Carga							
8	Rodaje 50´ suaves	DESCANSO	20´ calentamiento + 3x 4000m (4´05 min/km) rec: 2´30´´ + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 60´ 4´50 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO + Estirar	20´ calentamiento + 4x 2000m (3´50 min/km) rec: 1´30´´ + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 90´ por montaña o circuito con subidas y bajadas

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mesociclo Transformación - Microciclo 9 - Choque							
9	DESCANSO	20´ calentamiento + 4x 3000m (4´00 min/km) rec: 2´ + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 60´ 5´00 min/km	20´ calentamiento + 8x 1000m (3´50 min/km) rec: 1´ + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 40´ (5´00 min/km) + Fortalecimiento	Rodaje 27K 18K (5´15 min/km) + 6K (4´30 min/km) + 3K (4´05 min/km)
Mesociclo Transformación - Microciclo 10 - Choque							
10	DESCANSO	Rodaje 70´ (5´00 min/km)	20´ calentamiento + 8x 1000m (3´50 min/km) rec: 1´ + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 50´ (5´00 min/km)	DESCANSO + Estirar	Rodaje 30´ + Estirar	Test Medio Maratón - Objetivo: 1h24´00
Mesociclo Transformación - Microciclo 11 - Carga							
11	DESCANSO	Rodaje 50´	Rodaje 60´ (5´00 min/km) + Fortalecimiento	20´ calentamiento + 5x 2000m (3´55 min/km) rec: 1´30´´ + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	20´ calentamiento + 2x [6x 500m (1´52´´-1´49´´) rec: 45´´] rec: 3´ entre bloques] + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 90´ (por montaña o circuito con subidas y bajadas)
Mesociclo Transformación - Microciclo 12 - Recuperación							
12	DESCANSO	Rodaje 50´	Rodaje 60´ + Técnica de carrera	20´ calentamiento + 3x 2000m (3´55/km) rec: 90 seg. + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	20´ calentamiento + 2x [5x (1´ en subida (4´30 min/km aprox.) rec: la bajada suave) rec: 3´ entre bloques] + 15´ (5´00 min/km)	Rodaje 90´ 60 min (5´15 min/km) + 20min (4´30 min/km) + 10 min (5´15 min/km)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
--------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

Mesociclo Realización - Microciclo 13 - Recuperación

13	DESCANSO	Rodaje 50´	20´ calentamiento + 2x 4000 (4´ 10-4´ 05/km) rec: 2´ 30´´ + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 50´ + Técnica de carrera	DESCANSO + Estirar	20´ calentamiento + 2x 3000 (4´ 05-4´ /km) rec: 2´ + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 70´ 40 min (5´ 15 min/km) + 20min (4´ 30 min/km) + 10 min (5´ 15 min/km)
----	----------	------------	---	------------------------------------	-----------------------	--	---

Mesociclo Realización - Microciclo 14 - Competición

14	DESCANSO	20´ calentamiento + 6x 500 (3´ 50 min/km) rec: 1´ + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 30´	DESCANSO + Estirar	DESCANSO + Estirar	25´ Rodaje Suave + 3x100m en progresión	 3h00
----	----------	---	------------	-----------------------	-----------------------	---	----------

TRABAJO BIEN HECHO
¡BUENA SUERTE!