


SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mesociclo Acumulación - Microciclo 1 - Carga							
1	Rodaje 30´ 6´00 min/km	DESCANSO	Rodaje 50´ 6´00 min/km	DESCANSO	Rodaje 60´ 6´00 min/km	DESCANSO	Rodaje 80´ 40 min a 6´15 min/km + 20 min a 5´45 min/km + 10 min a 5´30 min/km + 10 min a 6´15 min/km
Mesociclo Acumulación - Microciclo 2 - Carga							
2	DESCANSO	Rodaje 65´ 6´00 min/km + fortalecimiento	DESCANSO	Rodaje 70´ (6´00 min/km)	DESCANSO	Rodaje 40´ 6´00 min/km + Estirar	Rodaje 70´ 35 min a 6´15 min/km + 15 min a 5´45 min/km + 10 min a 5´30 min/km + 10 min a 6´15 min/km
Mesociclo Acumulación - Microciclo 3 - Recuperación							
3	DESCANSO	Rodaje 50´ 6´30 min/km + fortalecimiento	DESCANSO	Rodaje 50´ 6´30 min/km	DESCANSO	Rodaje 90´ 50 min a 6´30 min/km + 20 min a 6´00 min/km + 10 min a 5´40 min/km + 10 min a 6´30 min/km	DESCANSO
Mesociclo Acumulación - Microciclo 4 - Carga							
4	DESCANSO	Rodaje 65´ 6´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	20´ Calentamiento + 2 x 12´ (6´00 min/km) Rec: 10min (6´10 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 40´ 6´30 min/km	Rodaje 95´ 50 min a 6´15 min/km + 25 min a 5´50 min/km + 10 min a 5´30 min/km + 10 min a 6´15 min/km

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mesociclo Acumulación - Microciclo 5 - Carga							
5	DESCANSO	Rodaje 50´ 6´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	20´ Calentamiento + 3 x 8´ (5´30 min/km) Rec: 3min (6´20 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 45´ (6´30 min/km)	Rodaje 100´ 50 min a 6´15 min/km + 25 min a 5´45 min/km + 15 min a 5´30 min/km + 10 min a 6´15 min/km)
Mesociclo Acumulación - Microciclo 6 - Choque							
6	DESCANSO	Rodaje 50´ 6´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	20´ Calentamiento + 5 x 5´ (4´50 min/km) Rec: 3 min(6´00 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 45´ (6´30 min/km)	Rodaje 105´ 60 min a 6´10 min/km + 30 min a 5´45 min/km + 15 min a 5´30 min/km
Mesociclo Transformación - Microciclo 7 - Recuperación							
7	DESCANSO	20´ Calentamiento + 4 x 3´ (4´45 min/km Rec: 2 min (6´00 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	DESCANSO + Estirar	Rodaje 45´ (6´30 min/km)	DESCANSO + Estirar	Test 10km Objetivo: sub 55 min
Mesociclo Transformación - Microciclo 8 - Carga							
8	DESCANSO	Rodaje 60´ 6´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	20´ Calentamiento + 3 x 3000m (4´45 min/km) rec: 2´ parado + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 50´ 6´30 min/km	Rodaje 90´ 50 min a 6´10 min/km + 20 min a 5´45 min/km + 10 min a 5´20 min/km + 10 min a 6´15 min/km

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mesociclo Transformación - Microciclo 9 - Choque							
9	DESCANSO	20´ Calentamiento + 3 x 2000m (5´00/km) rec: 1´30´´ parado + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO	Rodaje 20´ + 2x (4x (1min fuerte en subida + la bajada trotando rec)) rec entre bloques: 3min + rodaje 15´	DESCANSO + Estirar	Rodaje 30´ 6´30 - 7´00 min/km	Rodaje 27K 15K a 6´10 min/km + 6K a 5´50 min/km + 3K a 5´30 min/km + 3K a 6´10 min/km
Mesociclo Transformación - Microciclo 10 - Choque							
10	DESCANSO	20´ Calentamiento + 4 x 2000m (5´00/km) rec: 1´30´´ parado + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO	Rodaje 70´ (40 min a 6´00 min/km + 20 min a 5´40 min/km + 10 min a 5´20 min/km)	Rodaje 30´ 6´30 - 7´00 min/km	DESCANSO	Test Medio Maratón Objetivo: sub 1h55´00
Mesociclo Transformación - Microciclo 11 - Carga							
11	DESCANSO + Estirar	Rodaje 40´ 6´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	Rodaje 20´ (6´00 min/km) + 3 x 3000m (5´00min/km) rec: 2´ parado + 10´ Vuelta a la calma	Rodaje 20´ + 2x[4x (30´´ fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3´] + rodaje 20´	DESCANSO	Rodaje 27K 15K a 6´10 min/km + 6K a 5´50 min/km + 3K a 5´30 min/km + 3K a 6´10 min/km
Mesociclo Transformación - Microciclo 12 - Recuperación							
12	DESCANSO	Rodaje 45´ 6´30 min/km o más lento	DESCANSO	20´ calentamiento + 6x 1000 (4´50 min/km) rec: 1 min parado + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 90´ 60 min a 6´10 min/km + 20 min a 5´45 min/km + 10 min a 6´00 min/km	DESCANSO + Estirar

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
13	Mesociclo Realización - Microciclo 13 - Recuperación						
	DESCANSO	Rodaje 60´ 6´30 min/km o más lento	DESCANSO + Estirar	20´ calent. + 3x 1500 (5´00 min/km) rec: 2´30" parado + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	DESCANSO	Rodaje 60´ 40 min a 6´00 min/km + 15 min a 5´40 min/km + 5 min a 6´00 min/km

14	Mesociclo Realización - Microciclo 14 - Competición						
	DESCANSO	20´ calentamiento + 5x 400 (5´15 min/km) rec: 1´ + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 30´ 6´30 min/km o más lento	DESCANSO + Estirar	DESCANSO	



RUNNING.es

TRABAJO BIEN HECHO
¡BUENA SUERTE!