

MEDIO MARATÓN DE MARBELLA. 25 de septiembre de 2011
Bajar de 1h45min.

Para conseguir tu objetivo de bajar de 1h45' tendrás que recorrer la distancia de los 21.097m a un ritmo medio de 5'00"/km. Para ello, ponemos a tu disposición una planificación de entrenamientos genéricos para que lo consigas en el Medio Maratón de Marbella.

Semana 1/10. Del 25 al 31 de julio	
Lunes	40' + gimn
Martes	Calent + Fartlek*: 4'-3'-2'-1'-3'-2'-1'-2'-1'-1' Rec. Igual + trot-est
Miércoles	50' + gimn
Jueves	Calent + 4x5' Rec.3' + trot-est
Viernes	Descanso
Sábado	50' + gimn
Domingo	Calent + 20' RR* + 10' RL* + est.

Semana 2/10. Del 1 al 7 de agosto	
Lunes	40' + gimn
Martes	Calent + 20' RR + 10'RL + est RR: 5'00"
Miércoles	50' + gimn
Jueves	Calent + 3x3x400* Rec. 1'30"/4' + trot-est Ritmo: 1'45"-1'40"
Viernes	Descanso
Sábado	Calent + 3000-2000-1000 Rec. 5' + tot-est Ritmo: 14'00"-9'25"-4'35'
Domingo	60'CC prog-est

Semana 3/10. Del 8 al 14 de agosto	
Lunes	40'+ gimn
Martes	Calent + 25' RR + 10'RL + est RR: 5'00"
Miércoles	55 + gimn
Jueves	Calent + 3x4x400 Rec. 1'30"/4' + trot-est Ritmo: 1'45"-1'40"
Viernes	Descanso
Sábado	Calent + 3000-2000-1000-1000 Rec. 5' Ritmo: 14'00"-9'25"-4'35'
Domingo	70'CC + prog-est

Semana 4/10. Del 15 al 21 de agosto	
Lunes	40' + gimn
Martes	Calent + 20' RR + 10'RL + est RR: 5'00"
Miércoles	50' + gimn
Jueves	Descanso
Viernes	Calent + 6x1000 Rec. 4' + trot-est Ritmo: 4'40"
Sábado	Descanso
Domingo	60' CC + prog-est

MEDIO MARATÓN DE MARBELLA. 25 de septiembre de 2011
Bajar de 1h45min.

Semana 5/10. Del 22 al 28 de agosto	
Lunes	40' + gimn
Martes	Calent + 2x3000+1000* Rec. 4'/8' + trot-est Ritmo: 14'00-4'40"
Miércoles	55' + gimn
Jueves	Calent + 3x4x400 Rec. 1'30"/4' + trot-est Ritmo: 1'45"-1'40"
Viernes	Descanso
Sábado	Calent + 25' RR + 10' RL + trot-est Ritmo: 5'00"
Domingo	70' + prog-est

Semana 6/10. Del 29 de agosto al 4 de septiembre	
Lunes	40' + gimn
Martes	Calent + 4x2000 Rec. 6' + trot-est Ritmo: 9'25-9'15
Miércoles	60' + gimn
Jueves	Calent + 3x5x400 Rec. 1'30"/4' + trot-est Ritmo: 1'45"-1'40"
Viernes	Descanso
Sábado	Calent + 30' RR + 10' RL + trot-est Ritmo: 5'00"
Domingo	80' + trot-est

Semana 7/10. Del 29 de agosto al 4 de septiembre	
Lunes	40' + gimn
Martes	Calent + 10x400 Rec. 1'30" + trot-est Ritmo: 1'40"
Miércoles	50' + gimn
Jueves	Descanso
Viernes	Calent + 6x1000 Rec. 4' + trot-est Ritmo: 4'40"
Sábado	Descanso
Domingo	Calent + 20' RR + 10' RL + trot-est Ritmo: 5'00"

Semana 8/10. Del 5 al 11 de septiembre	
Lunes	40' + gimn
Martes	Calent 12x400 Rec. 1'30" + trot-est Ritmo: 1'40"
Miércoles	55' + gimn
Jueves	Calent + 3x3000 Rec. 6' + trot-est Ritmo: 14'00"
Viernes	Descanso
Sábado	Calent + 35' RR + 10' RL + trot-est Ritmo: 5'00"
Domingo	70'+ trot-est

MEDIO MARATÓN DE MARBELLA. 25 de septiembre de 2011
Bajar de 1h45min.

Semana 9/10. Del 12 al 19 de septiembre	
Lunes	40' + gimn
Martes	Calent + 15x400 Rec. 1'30" + trotest Ritmo: 1'40"
Miércoles	60' + gimn
Jueves	Calent + 4x2000 Rec. 6' + trot-est Ritmo: 9'25"
Viernes	Descanso
Sábado	Calent + 40' RR + 10' RL + trot-est Ritmo: 5'00"
Domingo	60' + trot-est

Semana 10/10. Del 19 al 25 de agosto	
Lunes	40' CC + prog-est
Martes	Descanso
Miércoles	Calent + 5x1000 Rec. 3' + trot-est Ritmo: 4'50"
Jueves	40' CC prog-est
Viernes	Descanso
Sábado	30' CC + est (intercalando a propio gusto 6 esprines de 80m)
Domingo	MEDIO MARATÓN DE MARBELLA

- 1) *Fartlek*: Cambios de ritmo. Se puede hacer en un circuito variado, con ondulaciones. Se hacen los minutos a ritmo rápido y se recupera trotando el mismo tiempo que el ritmo rápido.
- 2) *RR*: Ritmo rápido. Cercano al ritmo de competición, 10% más rápido.
- 3) *RL*: Ritmo lento. Tan lento que permita hablar sin alterar la respiración.
- 4) *3x3x400*. Se hacen grupos. 3 Series recuperando 1'15" entre ellas, tras la tercera recuperar 3', de nuevo 3 recuperando 1'15....
- 5) *2x3000+1000*. Son dos grupos compuestos por 3000 y 1000. Después del 3000 se recuperan 4' andando y trotando, y tras el 1000, 6'.
- 6) *Prog-est*: progresivos y estiramiento.
Gimn. gimnasia
Trot-est: trote lento y estiramientos