

MEDIO MARATÓN DE MARBELLA. 25 de septiembre de 2011

Para conseguir tu objetivo de bajar de terminar el Medio Maratón de Marbella, tanto si es tu primera participación como si ya corraste otras sin éxito, pondremos en tu mano una preparación genérica para ayudarte a conseguirlo:

Semana 1/10. Del 25 al 31 de julio	
Lunes	Descanso
Martes	30min + gimn
Miércoles	15' Calent + 15' RR + 5' RL + est
Jueves	Descanso
Viernes	Calent + 4x3' Rec. 3' + Trot-est
Sábado	Descanso
Domingo	50' + gimn

Semana 2/10. Del 1 al 7 de agosto	
Lunes	Descanso
Martes	35min + gimn
Miércoles	15' Calent + 20' RR + 5' RL + est
Jueves	Descanso
Viernes	Calent + 6x2' Rec. 2' + Trot-est
Sábado	Descanso
Domingo	55' + gimn

Semana 3/10. Del 8 al 14 de agosto	
Lunes	Descanso
Martes	30min + gimn
Miércoles	15' Calent + 15' RR + 5' RL + est
Jueves	Descanso
Viernes	Calent + 12x1' Rec. 1' + trot-est
Sábado	Descanso
Domingo	50' + gimn

Semana 4/10. Del 15 al 21 de agosto	
Lunes	Descanso
Martes	35min + gimn
Miércoles	15' Calent + 2x10' RR + 5' RL + est
Jueves	Descanso
Viernes	Calent + 5x3' Rec. 3' + trot-est
Sábado	Descanso
Domingo	55' + gimn

MEDIO MARATÓN DE MARBELLA. 25 de septiembre de 2011

Semana 5/10. Del 22 al 28 de agosto	
Lunes	Descanso
Martes	35min + gimn
Miércoles	15' Calent + 15' RR + 5' RL + 10' RR + 5'RL + est
Jueves	Descanso
Viernes	Calent + 8x2' Rec. 2' + trot-est
Sábado	Descanso
Domingo	60' + gimn

Semana 6/10. Del 29 de agosto al 4 de septiembre	
Lunes	Descanso
Martes	40min + gimn
Miércoles	15' Calent + 15' RR + 5' RL + 15' RR + 5'RL + est
Jueves	Descanso
Viernes	Calent + 10x1' Rec. 1' + trot-est
Sábado	Descanso
Domingo	50' + gimn

Semana 7/10. Del 29 de agosto al 4 de septiembre	
Lunes	Descanso
Martes	40min + gimn
Miércoles	15' Calent + 20' RR + 5' RL + 10' RR + 5'RL + est
Jueves	Descanso
Viernes	Calent + 3x5' Rec. 4' + trot-est
Sábado	Descanso
Domingo	60' + gimn

Semana 8/10. Del 5 al 11 de septiembre	
Lunes	Descanso
Martes	40min + gimn
Miércoles	15' Calent + 20' RR + 5' RL + 15' RR + 5'RL + est
Jueves	Descanso
Viernes	Calent + 5x3' Rec. 2' + trot-est
Sábado	Descanso
Domingo	70' + gimn

MEDIO MARATÓN DE MARBELLA. 25 de septiembre de 2011

Semana 9/10. Del 12 al 19 de septiembre	
Lunes	Descanso
Martes	40min + gimn
Miércoles	15' Calent + 15' RR + 5' RL + 15' RR + 5'RL + est
Jueves	Descanso
Viernes	Calent + 12x1' Rec. 1' + trot-est
Sábado	Descanso
Domingo	60' + gimn

Semana 10/10. Del 19 al 25 de agosto	
Lunes	Descanso
Martes	30min + gimn
Miércoles	Descanso
Jueves	Calent + 8x1' Rec. 1' + trot-est
Viernes	30' + prog-est
Sábado	Descanso
Domingo	MEDIO MARATÓN DE MARBELLA