

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 5H.15' ESPECIALIDAD: MARATÓN DE ZARAGOZA

CHEMA ARTERO PARDO, @ChemaRunforFun  
 ENTRENADOR NACIONAL DE ATLETISMO  
 LICENCIADO EN EDUCACION FISICA

TEMPORADA: 2018-2019 PERIODO: PREPARATORIO

4 MICROCICLOS: DEL 17 DE DICIEMBRE AL 13 DE ENERO

Lu 17	Ma 18	Mi 19	Ju 20	Vi 21	Sa 22	Do 23	TOTAL
DESCANSO	30' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + Estiramientos	DESCANSO	20' trote + Estirar + Trabajo de fuerza en gimnasio (realiza bastantes ejercicios con cargas bajas y más de 15 rep.) o ejercicios de Acond. Físico sin cargas + 10' trote + Estirar	DESCANSO	50' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	Caminar durante 90' a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos <b>Opcional:</b> En lugar de andar hacer bici durante 2 horas con cadencia superior a 90 rpm+Estirar	1 0 0 0 0 0
Lu. 24	Ma. 25	Mi. 26	Ju. 27	Vi. 28	Sa. 29	Do. 30	TOTAL
DESCANSO	35' de trote a 145 puls. + Estiramientos + Abdominales	DESCANSO	20' de trote a 145 puls. + 10' trote a 150 puls. + 10' trote a 155 puls. + Estiramientos	DESCANSO	55' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	Caminar durante 1h.40' a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos <b>Opcional:</b> En lugar de andar hacer bici durante 2h.15' con cadencia superior a 90 rpm +Estirar	2 0 0 0 0 0
Lu. 31	Ma. 01	Mi. 02	Ju. 03	Vi. 04	Sa. 05	Do. 06	TOTAL
DESCANSO	40' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + Estiramientos	DESCANSO	20' trote + Estirar + Trabajo de fuerza en gimnasio (realiza bastantes ejercicios con cargas bajas y más de 15 rep.) o ejercicios de Acond. Físico sin cargas + 10' trote + Estirar	DESCANSO	60' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos Los últimos 15' subid un poco el ritmo	Caminar durante 3 horas a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos <b>Opcional:</b> En lugar de andar hacer bici durante 3h30' con cadencia superior a 90 rpm+Est.	3 0 0 0 0 0
Lu. 07	Ma. 08	Mi. 09	Ju. 10	Vi. 11	Sa. 12	Do. 13	TOTAL
DESCANSO	30' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	DESCANSO	20' de trote + Estirar + 10 veces 15" vivos descansando 30" de trote muy suave entre ellos + 10' trote suave + Estiramientos	DESCANSO	40' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	Caminar durante 2 horas a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos <b>Opcional:</b> En lugar de andar hacer bici durante 2h.30' con cadencia superior a 90 rpm+Est.	4 0 0 0 0 0





GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 5H.15' ESPECIALIDAD: MARATÓN DE ZARAGOZA

**CHEMA ARTERO PARDO, @ChemaRunforFun**  
**ENTRENADOR NACIONAL DE ATLETISMO**  
**LICENCIADO EN EDUCACION FISICA**

TEMPORADA: 2018-2019 PERIODO: COMPETITIVO

4 MICROCICLOS: DEL 11 DE MARZO AL 7 DE ABRIL

Lu	11	Ma	12	Mi	13	Ju	14	Vi	15	Sa	16	Do	17	TOTAL
DESCANSO		40' de trote a 145 puls. + Estiramientos		DESCANSO		15' de trote a 145 puls. + 18' a 155-160 puls + 5' trote a 145 puls + 12' a 160-165 puls + 5' trote a 145 puls + 6' a 165-170 puls + 5' trote a 140 puls. + Estirar		DESCANSO		60' de trote a 150 puls. + Estiramientos		110' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos		<b>13</b> 0 0 0 0 0
Lu.	18	Ma.	19	Mi.	20	Ju.	21	Vi.	22	Sa.	23	Do.	24	TOTAL
DESCANSO		75' de trote suave con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + Estiramientos . Los últimos 20', sube un poco el ritmo hasta 155 puls.		DESCANSO		20' de trote a 145 puls. + 20' trote a 150 puls. + 20' trote a 155 puls. + Estiramientos		DESCANSO		65' de trote a 150 puls. + Estiramientos		115' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos		<b>14</b> 0 0 0 0 0
Lu.	25	Ma.	26	Mi.	27	Ju.	28	Vi.	29	Sa.	30	Do.	31	TOTAL
DESCANSO		60' de trote a 145-150 puls. por un terreno ondulado con subidas y bajadas no muy pronun- ciadas + Estiramientos En las subidas se pue- den alcanzar hasta las 160 pulsaciones		DESCANSO		15' de trote a 145 puls. + 20' a 155-160 puls + 5' trote a 145 puls + 15' a 160-165 puls + 5' trote a 145 puls + 8' a 165-170 puls + 5' trote a 140 puls. + Estirar		DESCANSO		60' de trote a 150 puls. + Estiramientos		90' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos Ultimos 20' a 150		<b>15</b> 0 0 0 0 0
Lu.	01	Ma.	02	Mi.	03	Ju.	04	Vi.	05	Sa.	06	Do.	07	TOTAL
DESCANSO		40' de trote a 145 puls. + Estiramientos		DESCANSO		15' de trote a 145 puls. + 15' trote a 155 puls + 5' trote a 145 puls + 10' trote a 160 puls + 5' trote a 145 puls + 5' trote a 165 puls + 5' trote a 140 puls. + Estirar		DESCANSO		15'-20' de trote a 145 pulsaciones		<b>Maratón de Zaragoza</b> <b>¡Mucha Suerte!</b> <b>Enviadme un correo a</b> <b>entrenaconchema@</b> <b>gmail.com para saber</b> <b>como os ha ido</b>		<b>16</b> 0 0 0 0 0