

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.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 |
|---|--|----------|--|---|--|--|----------|----|----|----|----|----|----|-------|
| 40' trote a 140 Puls + 25' Estiramientos  | 35' trote a 140-145 Puls. + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + 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 + Estiramientos | 65' trote a 140-145 Puls. (5'30"-5'35") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (Aprox. 80-85% de tu velocidad máxima) + Estiramientos | Realiza un recorrido de unos 22' de trote y seguidamente repítelo sin descanso en 1'45"- 2' menos + 5' trote suave + Estirar               | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.) | <b>1</b> | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0     |
| Lu  | 24   | Ma       | 25   | Mi  | 26   | Ju   | 27       | Vi | 28 | Sa | 29 | Do | 30 | TOTAL |
| 45' trote a 145 Puls.+6 Rectas + Estiramientos  | 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 + Estiramientos           | DESCANSO | 20' trote +Calentar + 2x12 a 15 Rectas de 15" al 80-85%. Recu. (descansando): 20" al trote suave y 3' de trote entre grupos + 10' trote + Estirar  | 35' trote a 145 Puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos   | 70' trote a 140-145 Puls. (5'30"-5'35") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos                             | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.) | <b>2</b> | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0     |
| Lu  | 31   | Ma       | 01   | Mi  | 02   | Ju   | 03       | Vi | 04 | Sa | 05 | Do | 06 | TOTAL |
| 50' trote a 145 Puls. + 6 Rectas + Estiramientos Ultimos 15' en progresión hasta 155 puls. los últimos 5' | Estiramientos corta duración (6-10")+ 20' trote + 2 veces (5' a 153 + 4' a 158 + 3' a 163) todo seguido, sin recuperación + 5' trote + Estirar En el 2º bloque subid 3 puls. x cambio: 156,161,166 | DESCANSO | 25' 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 + Estiramientos | 40' trote a 145 Puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos   | 75' trote a 140-145 Puls. (5'30"-5'35") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos                             | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.) | <b>3</b> | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0     |
| Lu  | 07   | Ma       | 08   | Mi  | 09   | Ju   | 10       | Vi | 11 | Sa | 12 | Do | 13 | TOTAL |
| 55' trote a 145 Puls. + 6 Rectas + Estiramientos 15' finales en progresión hasta 155 puls. los últimos 5' | 20' trote + Calentar +2 grupos de 14 a 16 Rectas de 18" Recup: 25" al trote suave y 3' de trote entre grupos +10' trote suave + Estirar  | DESCANSO | 25' 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 + Estiramientos | 45' trote a 145 Puls. + 6 Rectas + 20' de Estiramientos   | 85' trote a 140-145 Puls. (5'30"-5'35") + 6 rectas de 100 mts + Estiramientos 20' finales en progresión hasta 155-160 puls. los ultimos 5' | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.) | <b>4</b> | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0     |

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.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 14 DE ENERO AL 10 DE FEBRERO

Nº DE KILOMETROS DEL MES DE \_\_\_\_\_ :

| Lu 14  | Ma 15  | Mi 16   | Ju 17   | Vi 18  | Sa 19   | Do 20  | TOTAL                      |
|--|--|---|---|--|---|--|----------------------------|
| 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  | 40' trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'20") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo)+ Estiramientos                   | DESCANSO  | 15' de trote a 145 puls. + 10' trote a 150 puls. + 10' trote a 155 puls. +5' trote a 160 puls. + Estiramientos  | 20' trote + Calentar +20 repeticiones de 20" a ritmo vivo descansando (Rec.) 30" trote suave + 10' trote suave al acabar + Estirar | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)  | 60' trote a 145 Puls. (5'20") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos | 5<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |
| Lu. 21   | Ma. 22   | Mi. 23  | Ju. 24  | Vi. 25   | Sa. 26  | Do. 27   | TOTAL                      |
| 20' Trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 2 veces 7 cuestas de 25" Rec.: 1'30 al trote suave y 6' trote entre los 2 grupos + 10' trote + Estirar                    | DESCANSO   | 60' trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'10"-5'20") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Abdominales + Estirar | Realizar un recorrido de unos 25' a 145 puls y seguidamente repetirlo sin descanso en 2'30" menos + 5' trote suave al final + Estirar   | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)   | 90' trote a 140-145 Puls.(5'30"-5'35") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo)+ Estiramientos      | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)                           | 6<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |
| Lu. 28   | Ma. 29   | Mi. 30  | Ju. 31  | Vi. 01   | Sa. 02  | Do. 03   | TOTAL                      |
| 25' 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 | 63' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls (5'05"-5'15") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85 % del máximo) + Estiramientos         | DESCANSO  | 20' trote + Estirar + 4 Rectas + De 3 a 4 rep. de 2Km a 4'12-4'20 el km Rec.: 3' trote +30" andando, acabad con 10' de trote suave +Estirar   | 40' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos   | 95' trote a 140-145 Puls. (5'30"-5'35") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80- 85% del máximo)+ Estiramientos    | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)                           | 7<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |
| Lu. 04   | Ma. 05   | Mi. 06  | Ju. 07  | Vi. 08   | Sa. 09  | Do. 10   | TOTAL                      |
| 25' trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 3 veces 5 cuestas de 25" Rec.: 1'30 al trote suave y 5' trote entre los 3 grupos +10' trote + Estiramientos               | 66' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'05"-5'15") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Abdominales + Estirar | DESCANSO  | 20' trote + Calentar + 4 Rectas + 6 veces 1'30" fuerte Rec: 90" trote + 8 veces 1' fuerte Rec: 60" trote y entre grupos 4' trote + 10' trote final + Estirar. Intensidad: 24-25" el 100 | 45' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos   | 100' trote a 140- 145 Puls. (5'25"-5'30") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80- 85% del máximo) + Estiramientos | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)                           | 8<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.15' ESPECIALIDAD: MARATÓN DE ZARAGOZA

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

TEMPORADA: 2018-2019 PERIODO: ESPECÍFICO

4 MICROCICLOS: DEL 11 DE FEBRERO AL 10 DE MARZO

Nº DE KILOMETROS DEL MES DE \_\_\_\_\_ :

| Lu 11   | Ma 12  | Mi 13  | Ju 14  | Vi 15  | Sa 16  | Do 17  | TOTAL                              |
|---|--|--|--|--|--|--|------------------------------------|
| 40' de trote en progresión desde 140 hasta 165 puls. (5'30"-4'45") + Estiramientos + Abdominales  | DESCANSO   | 20' trote suave + realizad 2 veces seguidas (5' a 155 puls. + 5' a 160 puls. + 5' a 165 puls) y acabad con 10' de carrera suave                                    | 35' de trote con una frecuencia cardiaca de 150 puls. + 8 Rectas de 100 mts. + Estiramientos                                       | DESCANSO   | 25' de trote suave a 145 puls.+ 5 Rectas + Estiramientos   | <b>Competición sobre una distancia comprendida entre 10 y 15 Km o Test de 15-18 Km al ritmo previsto para el maratón</b>                     | <b>9</b><br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  |
| Lu 18   | Ma 19  | Mi 20  | Ju 21  | Vi 22  | Sa 23  | Do 24  | TOTAL                              |
| 30' de trote suave a 140-145 puls.(5'30) + 20' de estiramientos + Abdominales   | DESCANSO   | 70' con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'15") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Abdominales + Estirar                                | 20' trote + Estirar + 4 Rectas + De 7 a 8 rep de 1 Km a 4'14" aprox. Rec.: 3' trote suave, acabad con 10' de trote suave + Estirar | 40' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos | 105' trote 140-145 Puls. (5'20"-5'25") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos   | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)   | <b>10</b><br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |
| Lu 25   | Ma 26  | Mi 27  | Ju 28  | Vi 01  | Sa 02  | Do 03  | TOTAL                              |
| 25' trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 3 veces 5 cuestas de 30" Rec.: 1'30 de trote suave y 5' trote entre los 3 grupos + 10' trote + Estirar | 75' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'10"-5'15") + 5 Rcctas + Abdominales + Estiramientos | DESCANSO   | 15'-20' trote+Estirar + 4 Rectas + 2x15' a ritmo de 4'20" por Km aprox. Rec.: 4' trote suave + 10' de trote suave final + Estirar  | 45' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos | 115' trote 140-145 Puls.(5'20"-5'25") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos 5 últimos km. en progresión hasta acabar a ritmo maratón | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)   | <b>11</b><br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |
| Lu 04   | Ma 05  | Mi 06  | Ju 07  | Vi 08  | Sa 09  | Do 10  | TOTAL                              |
| 20' trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 2 veces 6 cuestas de 20" Rec.: 1'30 de trote suave y 4' trote entre los 2 grupos + 10' trote + Estirar | DESCANSO   | Estirar + 15' trote + 9' a 4'35", 4' suaves, 7' a 4'25", 3' suaves, 5' a 4'20", 2' suaves, 3' a 4'10", 8' suaves + Estirar. Los ritmos indicados son por Kilómetro | 40' de trote a 145 puls. + 8 Rectas + Estiramientos  | DESCANSO   | 25'-30'trote suave + 6 Rectas + Estiramientos  | <b>Medio Maratón de Zaragoza u otra localidad a ritmo de maratón o buscando la mejor marca posible (si hay cansancio, la primera opción)</b> | <b>12</b><br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.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

Nº DE KILOMETROS DEL MES DE \_\_\_\_\_ :

| Lu. 11  | Ma. 12  | Mi. 13  | Ju. 14   | Vi. 15   | Sa. 16   | Do. 17  | TOTAL                              |
|---|---|---|--|--|--|---|------------------------------------|
| 30' de trote suave a 140-145 puls.5'25) +25' de estiramientos + Abdominales   | DESCANSO  | 60' de trote a 145 puls. + 5 rectas + Estirar   | 20' trote + Calentar + 4 Rectas + De 7 a 8 veces 1'30" fuerte<br>Rec: 90" trote + 8 veces 1' fuerte<br>Rec: 60" trote y entre grupos 4' trote + 10' trote final + Estirar. Intensidad: 24-25" el 100 | 50' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos   | 125' trote 140-145 Puls. (5'20"-5'25") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos<br>4 últimos km en progresión para acabar a ritmo maratón | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)  | <b>13</b><br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |
| Lu. 18  | Ma. 19  | Mi. 20  | Ju. 21   | Vi. 22   | Sa. 23   | Do. 24  | TOTAL                              |
| 20' trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 3 veces 4 cuestas de 25" Rec.: 1'30 de trote suave y 4' trote entre los 3 grupos + 10' trote + Estirar | 50' de trote a 145 puls. + 5 rectas + Estirar           | 85' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'10"-5'15") + 5 Rcctas + Abdominales + Estiramientos<br>Últimos 25' en ligera progresión                              | DESCANSO   | 15' trote +Calentar + 4 Rectas + De 6 a 7 veces 1 Km de 5" a 10" + rápido que el ritmo maratón, Rec:1 Km 5"-10" + lento que maratón + 8' trote + Estirar | De 40 a 45' trote a 145-150 + 6 Rectas + 20' de Estiramientos  | 135' trote 140-145 Puls. (5'20"-5'25") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos<br>4 últimos km en progresión hasta acabar a ritmo maratón                                       | <b>14</b><br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |
| Lu. 25  | Ma. 26  | Mi. 27  | Ju. 28   | Vi. 29   | Sa. 30   | Do. 31  | TOTAL                              |
| DESCANSO  | 60' trote a 150 pul. + 6 Rectas + Abdominales + Estirar | 15'-20' trote + Calentar + 4 Rectas<br>2 veces 20' de 10 a 15" por Km más rápido que el ritmo para maratón, 160-170 puls. Rec.: 4't. + 10' trote+ Estirar                     | 40' trote a 145 pul. + 8 Rectas + 25' de Estiramientos + Abdominales   | 20' de trote a 145 puls. + 10' trote a 155 puls. + 10' trote a 160 puls. + 5' trote a 165 puls. + Estiramientos  | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)   | 40' de trote a 5'15 + 30' de trote a 4'55 + 20' de trote en progresión hasta 4'35 + Estiramientos   | <b>15</b><br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |
| Lu. 01  | Ma. 02  | Mi. 03  | Ju. 04   | Vi. 05   | Sa. 06   | Do. 07  | TOTAL                              |
| 45 trote a 150 + 6 Rectas + 20' de Estiramientos  | DESCANSO  | 15' trote + Calentar + 4 Rectas. 4x2000 en progresión, 15"+ lento por Km que maratón, 10"+ lento, a ritmo de maratón y 10"+ rápido. Rec.: 3' trote + 8' trote suave + Estirar | 35' C.C.L. + 8 Rectas + Estiramientos  | DESCANSO   | 20'-25' trote + 5 Rectas + Estiramientos   | <b>Maratón de Zaragoza ¡SUERTE A TOD@S!</b><br>Mandadme un correo a chemarunforfun@gmail.com para que sepa cuant@s habéis seguido el plan y si habéis conseguido el objetivo. | <b>16</b><br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |