

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.30' 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' Estirar	35' trote a 140-145 Puls. + 4 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. (5'50"-6'00") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	Realiza un recorrido de unos 22' de trote suave y seguidamente repítelo sin descanso en 1'45"- 2' menos + 5' trote + Estirar	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)	1 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. (5'50"-6'00") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)	2 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 Últimos 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. (5'50"-6'00") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)	3 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 Últimos 15' 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. (5'50"-6'00") + 6 rectas de 100 mts + Estiramientos Ultimos 20' en progresión hasta 155-160 pul. los últimos 5'	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)	4 0 0 0 0 0

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.30' 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

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. (5'40") + 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. (5'40") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	5 0 0 0 0 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 6 a 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. (5'40") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Abdominales + Estiramientos	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. (5'50"-6') + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)	6 0 0 0 0 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. (5'35-5'40") + 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 4'30-4'40 el km Rec.: 3'30' 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. (5'50"-5'55") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80- 85% del máximo) + Estiramientos	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)	7 0 0 0 0 0
Lu. 04	Ma. 05	Mi. 06	Ju. 07	Vi. 08	Sa. 09	Do. 10	TOTAL
20' trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 3 veces 4 a 5 cuestas de 25" Rec.: 1'30 al trote suave y 5' trote entre los 3 grupos +10' trote + Estiramientos	66' con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'35"-5'40") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Abdominales + Estirar	DESCANSO	20' trote + Calentar + 4 Rectas + De 5 a 6 veces 1'30" fuerte Rec: 90" trote+ de 6 a 8 veces 1' fuerte Rec: 60" trote y entre grupos 4' trote + 10' trote final + Estirar. Intensidad: 25-26" el 100	45' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos	100' trote 140-145 Puls. (5'50"-5'55") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80- 85% del máximo) + Estiramientos	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)	8 0 0 0 0 0

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.30' 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

Lu 11	Ma 12	Mi 13	Ju 14	Vi 15	Sa 16	Do 17	TOTAL
35' de trote en progresión desde 140 hasta 165 puls. (5'50" 5'10") + Estiramientos + Abdominales	DESCANSO	20' trote suave + realizad 2 veces seguidas (5' a 155 puls. + 5' a 160 + 5' a 165 puls.) y acabad con 10' de carrera suave	35' de trote con una frecuencia cardiaca de 150 puls. + 6 Rectas de 100 mts. + Estiramientos	DESCANSO	25' de trote suave a 145 puls.+ 5 Rectas + Estiramientos	Competición sobre una distancia comprendida entre 10 y 15 Km o Test de 15-18 Km al ritmo previsto para el maratón	9 0 0 0 0 0
Lu. 18	Ma. 19	Mi. 20	Ju. 21	Vi. 22	Sa. 23	Do. 24	TOTAL
30' de trote suave a 140-145 puls.(6'00)+ 20' de estiramientos + Abdominales	DESCANSO	70' con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'40"-5'45") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Abdominales + Estirar	20' trote + Estirar + 4 Rectas + De 6 a 8 rep de 1 Km a 4'30" aprox. Rec.: 3' trote suave, acabad con 10' de trote suave + Estirar	40' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos	110' trote 140-145 Puls. (5'45"-5'50") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)	10 0 0 0 0 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 cuestras de 25" 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. (5'35"-5'40") + 5 Rcctas + Abdominales + Estiramientos	DESCANSO	15-20' trote + Estirar + 4 Rectas + 2x15' a ritmo de 4'40" por Km aprox. Rec.: 5' trote suave + 10' de trote suave final + Estirar	45' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos	115' trote 140-145 Puls. (5'45"-5'50") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos 5 últimos km en progresión hasta acabar a ritmo maratón	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)	11 0 0 0 0 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 cuestras de 20" Rec.: 1'30 de trote suave y 4' trote entre los 2 grupos + 10' trote + Estirar	DESCANSO	Estirar + 15' trote + 9' a 4'55", 4' suaves, 7' a 4'45", 3' suaves, 5' a 4'35", 2' suaves, 3' a 4'25", 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	Medio Maratón de Zaragoza u otra localidad a ritmo de maratón o buscando la mejor marca posible (si hay cansancio, la primera opción)	12 0 0 0 0 0

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.30' 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
30' de trote suave a 140-145 puls.5'50) + 25' de estiramientos + Abdominales	DESCANSO	60' de trote a 145 puls. + 5 rectas + Estirar	20' trote + Calentar + 4 Rectas + De 6 a 8 veces 1'30" fuerte Rec: 90" trote + De 7 a 8 veces 1' fuerte Rec: 60" trote y entre grupos 4' trote + 10' trote final + Estirar. Intensidad: 25-26" el 100	50' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos	125' trote 140-145 Puls. (5'45"-5'50") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos 4 últimos km en progresión hasta acabar a ritmo maratón	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)	13 0 0 0 0 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	45' trote a 145-150 + 6 Rectas + 20' de Estiramientos	85' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'35"-5'40") + 5 Rcctas + Abdominales + Estiramientos Últimos 25' en ligera progresión	DESCANSO	15' trote + Calentar + 4 Rectas + De 5 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	40' trote a 145-150 + 6 Rectas + 20' de Estiramientos	135' trote 140-145 Puls. (5'45"-5'50") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos 4 últimos km, en progresión hasta acabar a ritmo maratón	14 0 0 0 0 0
Lu. 25	Ma. 26	Mi. 27	Ju. 28	Vi. 29	Sa. 30	Do. 31	TOTAL
DESCANSO	15'-20' trote + Calentar + 4 Rectas 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	60' trote a 150 pul. + 6 Rcctas + Abdominales + Estirar. 20 últimos minutos en progresión para acaba a ritmo maratón.	20' de trote a 145 puls. + 10' trote a 150 puls. + 10' trote a 155 puls. + 5' trote a 160 puls. + Estiramientos	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)	40' de trote a 5'40 + 30' de trote a 5'20 + 20' de trote en progresión hasta 4'55" + Estiramientos	15 0 0 0 0 0
Lu. 01	Ma. 02	Mi. 03	Ju. 04	Vi. 05	Sa. 06	Do. 07	TOTAL
45' trote a 150 + 8 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 + 10' trote + Estirar	35' C.C.L.+ 8 Rectas + Estiramientos	DESCANSO	20'-25' trote + 5 Rectas + Estiramientos	Maratón de Zaragoza ¡SUERTE A TOD@S! Mandadme un correo a chemarunforfun@gmail.com para que sepa cuanto@s habéis seguido el plan y si habéis conseguido el objetivo.	16 0 0 0 0 0