

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 4H. ESPECIALIDAD: MARATÓN DE ZARAGOZA

TEMPORADA: 2018-2019 PERIODO: PREPARATORIO

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

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	20' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 140- 145 puls. + 25' Estirar	35' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. + Estirar o Actividad deportiva alternativa + 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 + Estirar	DESCANSO	50' trote a 140-145 Puls. (6'50" Km) + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	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
DESCANSO	40' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. + 6 Rectas + Estiramientos	35' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. + 6 Rectas + 25' de 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 + Estirar	DESCANSO	55' trote a 140-145 Puls. (6'50" Km) + 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
DESCANSO	45' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. + 6 Rectas + Estiramientos. Ultimos 15' en progresión hasta 155-160 puls. los últimos 5'	40' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos	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	DESCANSO	60' trote a 140-145 Puls. (6'50" Km) + 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
DESCANSO	Realiza un recorrido de unos 20' de de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. y seguidamente repítelo sin descanso en 1'30" menos + 5' trote + Estirar	30' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. + 6 Rectas + 20' de 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 + Estirar	DESCANSO	45' trote a 140-145 Puls. (6'40" Km) + 6 rectas de 100 mts + Estiramientos Ultimos 20' en progresión hasta 155-160 puls. los últimos 5'	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)	4 0 0 0 0 0

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 4H. ESPECIALIDAD: MARATÓN DE ZARAGOZATEMPORADA: 2018-2019 PERIODO: PREPARATORIOCHEMA ARTERO PARDO, @ChemaRunforFun  
ENTRENADOR NACIONAL DE ATLETISMO  
LICENCIADO EN EDUCACION FISICA4 MICROCICLOS: DEL 14 DE ENERO AL 10 DE FEBRERO

Lu. 14	Ma. 15	Mi. 16	Ju. 17	Vi. 18	Sa. 19	Do. 20	TOTAL
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	40' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls.(6'40" Km) + 5 rectas de 100 mts. a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	20' de trote a 145 puls. + 10' trote a 150 puls. + 10' trote a 155 puls. + 5' trote a 160 puls. + Estiramientos	DESCANSO	65' de trote suave a 145 puls. (6'50" Km) + 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 2 horas con cadencia superior a 90 rpm+Estirar	<b>5</b> 0 0 0 0 0
Lu. 21	Ma. 22	Mi. 23	Ju. 24	Vi. 25	Sa. 26	Do. 27	TOTAL
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 + Estirar	50' de trote a 145 puls. + 5 rectas de 100 mts. a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos + Abdominales	20' C.C.L. + Estirar + 4 Rectas + 10 veces 2' fuertes (unos 400 mts) Rec. (descansando): 2' trote suave + 10' trote suave al final + Estirar	DESCANSO	75' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	Caminar durante 2h.15' 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 +Estirar	<b>6</b> 0 0 0 0 0
Lu. 28	Ma. 29	Mi. 30	Ju. 31	Vi. 01	Sa. 02	Do. 03	TOTAL
DESCANSO	20' de trote + Estirar + 4 rectas de 100 mts a ritmo vivo + 2 grupos de 5 cuestras de 25", descansando 1'30" entre ellas y 5' trote entre grupos + 10' trote suave final + Estiramientos	52' de trote suave a 145 puls. + 6 rectas de 100 mts. a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	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	DESCANSO	80' de trote suave a 145 puls. + 5 rectas de 100 mts. a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	Caminar durante 2h.30' a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos <b>Opcional:</b> En lugar de andar, hacer bici durante 3horas con cadencia superior a 90 rpm +Estirar	<b>7</b> 0 0 0 0 0
Lu. 04	Ma. 05	Mi. 06	Ju. 07	Vi. 08	Sa. 09	Do. 10	TOTAL
DESCANSO	15' de trote a 6'10"Km + 15' de trote a 5'50"Km + 10' de trote a 5'30"Km + 5' trote suave + Estiramientos	35' de trote con una frecuencia cardiaca de 150 puls. + 6 Rectas de 100 mts.+ Estiramientos	20' de trote + Estirar + 20 veces 15" vivos descansando 30" de trote muy suave entre ellos + 10' trote suave al final + Estiramientos	DESCANSO	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+Estirar	60' de carrera a ritmo de maratón (5'40") + Estiramientos Los primeros 15' ha-cedlos en progresión hasta alcanzar el ritmo previsto	<b>8</b> 0 0 0 0 0

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 4H. 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
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		60' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. (6'25" Km) + 5 rectas de 100 mts. a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos		20' trote + Estirar + 4 Rectas de 100 mts + 15 veces 1'30" fuertes (unos 300 mts) Rec. (descansando): 90"trote suave + 10' trote suave al final + Estirar		DESCANSO		90' de trote suave a 145 puls. (6'35"-6'40") + Estiramientos		Caminar durante 2h.15' a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estirar <b>Opcional:</b> En lugar de andar, hacer bici durante 2h.30' con cadencia superior a 90 rpm +Estirar		9 0 0 0 0 0
Lu.	18	Ma.	19	Mi.	20	Ju.	21	Vi.	22	Sa.	23	Do.	24	TOTAL
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 + Estirar		63' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. (6'25" Km) + 5 rectas de 100 mts. a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos		Realiza un recorrido de 25' a 145 puls. y seguidamente repítelo sin descanso entre 1'30" y 2' más rápido + 5' trote suave + Estiramientos		DESCANSO		95' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos		Caminar durante 2h.30' a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos <b>Opcional:</b> En lugar de andar, hacer bici durante 3h. con cadencia superior a 90 rpm +Estirar		10 0 0 0 0 0
Lu.	25	Ma.	26	Mi.	27	Ju.	28	Vi.	01	Sa.	02	Do.	03	TOTAL
DESCANSO		25' de trote + Estirar + 4 rectas de 100 mts a ritmo vivo + 2 grupos de 6 cuestras de 25", descansando 1'30" entre ellas y 5' entre grupos + 10' de trote suave + Estiramientos		70' de trote suave con una frecuencia cardiaca de 145 puls.(6'25-6'30) + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos . Los últimos 15' sube un poco el ritmo (6'10-6'15)		20' trote suave + 2 veces 15' a ritmo de 5'15-5'20" el Km (165-170 puls.) descansando 5' de trote muy suave y acabando con 10' de trote + Estiramientos		DESCANSO		105' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos		Caminar durante 2h.45' a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos <b>Opcional:</b> En lugar de andar, hacer bici durante 3h15. con cadencia superior a 90 rpm+Estirar		11 0 0 0 0 0
Lu.	04	Ma.	05	Mi.	06	Ju.	07	Vi.	08	Sa.	09	Do.	10	TOTAL
DESCANSO		15' de trote a 6'15"Km+ 15' de trote a 6'00"Km+ 15' de trote a 5'35"Km+ + 5' trote suave + Estiramientos		20' de trote + Estirar + 2 grupos de 12 Repeticiones de 15" vivos descansando 25" de trote muy suave entre cada repetición y 3' de trote entre cada grupo + 5' trote al final +Estirar		35' de trote con una frecuencia cardiaca de 150 puls. + 6 Rectas de 100 mts. + Estiramientos		DESCANSO		25' de trote suave a 145 puls. (6'30") + 5 Rectas + Estiramientos		<b>Medio Maratón de Zaragoza u otra localidad a ritmo de maratón</b>		12 0 0 0 0 0

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 4H. ESPECIALIDAD: MARATÓN DE ZARAGOZA

TEMPORADA: 2018-2019 PERIODO: COMPETITIVO

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

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	35' a 40' de trote a 145 puls. + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos	50' de trote suave con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos	20' trote suave + realizad 2 veces seguidas (5' a 155 puls. + 4' a 160 + 3' a 165 puls) y acabad con 10' de carrera suave En el 2º bloque subid 3 puls. por cambio: 158, 163,168	DESCANSO	20' de trote + Estirar + 4 rectas de 100 mts a ritmo vivo + Cuestas de pendiente media: 3x(4x25") descansando 1'30" entre ellas y 4' entre grupos + 10' de trote suave + Estiramientos	65' de trote a 6'25"Km + 25' de trote a 6'10"Km + 20' de trote en progresión hasta 5'40"Km + Estiramientos	13 0 0 0 0 0
Lu. 18	Ma. 19	Mi. 20	Ju. 21	Vi. 22	Sa. 23	Do. 24	TOTAL
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	80' C.C.L. + 5 Rectas + 20' de Estiramientos	20' trote + Estirar + 4 Rectas de 100 mts + 15 veces 1' fuerte (unos 200 mts) Recuperando 1' trote suave + 10' trote suave al final + Estirar	DESCANSO	60' de trote a 150 puls. + Estiramientos	120' C.C.L. + 5 Rectas + Estirar	14 0 0 0 0 0
Lu. 25	Ma. 26	Mi. 27	Ju. 28	Vi. 29	Sa. 30	Do. 31	TOTAL
DESCANSO	20' de trote a 145 puls. + 20' trote a 150 puls. + 20' trote a 155 puls. + Estiramientos	50' de trote a 145-150 puls. + 6 rectas de 100 mts + Estiramientos	Estiramientos de corta duración + 15' trote + De 5 a 6 veces 1Km 10" más rápido que ritmo maratón Rec.: 1 km 10" más lento que ritmo maratón + 5' trote suave + Estirar	DESCANSO	60' de trote a 150 puls. + Estiramientos	90' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos Ultimos 20' a 5'40"	15 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. + 6 rectas de 100 mts + Estiramientos	15' de trote a 145 puls. + 15' a 155 puls + 5' trote a 145 puls + 10' a 160 puls + 5' trote a 145 puls + 5' a 165 puls + 5' trote a 140 puls. + Estirar	35' de trote a 145 puls. + 8 rectas de 100 mts + Estiramientos	DESCANSO	20' de trote a 140-145 pulsaciones + Estiramientos	<b>Maratón de Zaragoza ¡SUERTE A TOD@S!</b> Mandadme un correo a chemarunforfun@gmail.com para que sepa cuantos habéis conseguido el plan y si habéis conseguido el objetivo.	16 0 0 0 0 0