

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

TEMPORADA: 2017-2018 PERIODO: COMPETITIVO

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

4 MICROCICLOS: DEL 16 DE ABRIL AL 13 DE MAYO

Lu 16	Ma 17	Mi 18	Ju 19	Vi 20	Sa 21	Do 22	TOTAL
DESCANSO	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 + 10' a 165-170 puls + 5' trote a 140 puls. + Estirar	65' 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	20' de trote a 145 puls. + 20' trote a 150 puls. + 20' trote a 155 puls. + Estiramientos	2h.05' de trote suave a 140-150 pulsaciones + 5 Rectas + Estiramientos	17 0 0 0 0 0
Lu. 23	Ma. 24	Mi. 25	Ju. 26	Vi. 27	Sa. 28	Do. 29	TOTAL
30' de trote suave más 15' de ejercicios de for- talecimiento de tronco y brazos más estiramien- tos abundantes	20' de trote + Estirar + 4 rectas de 100 mts a ritmo vivo + 2 grupos de 5 cuestas de 20", descansando 1'30" entre ellas y 5' entre grupos + 10' trote suave + Estiramientos	DESCANSO	80' de trote suave con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + Estiramientos . Los últimos 20', sube un poco el ritmo hasta 155 puls.	DESCANSO	65' de trote a 150 puls. + Estiramientos	115' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	18 0 0 0 0 0
Lu. 30	Ma. 01	Mi. 02	Ju. 03	Vi. 04	Sa. 05	Do. 06	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. + 3 veces 15' de trote vivo entre 155 y 165 puls., descansando 5' de trote a 145 puls entre ellas + 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	19 0 0 0 0 0
Lu. 07	Ma. 08	Mi. 09	Ju. 10	Vi. 11	Sa. 12	Do. 13	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	Maratón de Zaragoza ¡Mucha Suerte! Enviadme un correo a entrenaconchema@ gmail.com para saber como os ha ido	20 0 0 0 0 0