

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.30' ESPECIALIDAD: MARATÓN DE ZARAGOZA

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

TEMPORADA: 2017-2018 PERIODO: COMPETITIVO

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	20' trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente baja: 3 veces 4 cuestas de 30" Rec.: 1'30 de trote suave y 4' trote entre los 3 grupos + 10' trote + Estirar	70' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'35"- 5'40") + 5 Rcctas + Abdominales + Estiramientos	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	2h.05' de trote suave a 140-150 puls. + 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 fortalecimiento de tronco y brazos más estiramientos abundantes	DESCANSO	20' trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente baja: 2 veces 6 cuestas de 30" Rec.: 1'30 de trote suave y 5' trote entre los 2 grupos + 10' trote + Estirar	80' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'35"- 5'40") + 5 Rcctas + Abdominales + Estiramientos	20' trote + Calentar + 4 Rectas + De 14 a 15 veces 1'15" fuerte Rec: 1'15" trote suave + 10' trote final + Estirar. Intensidad: 25-26" cada 100 mts	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)	1h.55' de trote suave a 140-150 puls. + 5 Rectas + Estiramientos Últimos 20-25' en progresión para acabar a ritmo de maratón el último Km	18 0 0 0 0 0
Lu. 30	Ma. 01	Mi. 02	Ju. 03	Vi. 04	Sa. 05	Do. 06	TOTAL
40' trote a 145 pul. + 8 Rectas + 25' de Estiramientos + Abdominales	15' trote + Calentar + 4 Rectas 3 veces 15', 15" por Km más rápido que el ritmo para maratón, 160-170 puls. Rec.: 3'30".t. + 5' trote + Estirar	DESCANSO	60' trote a 150 pul. + 6 Rcctas + Abdomi- nales + Estirar. 15' últimos, en progresión hasta ritmo maratón	15' trote +Calentar + 4 Rectas + 6 a 7 veces 1 Km de 5" a 10" + rápido que el ritmo maratón Rec: 1'30" de trote suave + 8' trote + Estirar	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)	40' de trote a 5'40 + 30' de trote a 5'20 + 20' de trote en pro- gresión hasta 4'55 + Estiramientos	19 0 0 0 0 0
Lu. 07	Ma. 08	Mi. 09	Ju. 10	Vi. 11	Sa. 12	Do. 13	TOTAL
45 trote a 150 + 8 Rectas + 20' de Es- tiramientos	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' de 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 cuant@s habéis seguido el plan y si habéis conseguido el objetivo.	20 0 0 0 0 0