

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 4H. 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	70' de trote suave con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos	20' de trote + Estirar + 4 rectas de 100 mts a ritmo vivo + Cuestas de pendiente baja: 3x(4x30") descansando 1'30" entre ellas y 4' entre grupos + 10' de trote suave + Estiramientos	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	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 fortalecimiento de tronco y brazos más estiramientos abundantes	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. Controlad la velocidad, no muy alta.	75' de trote suave a 145 puls. + 5 Rectas + 20' de Estiramientos	20' de trote + Estirar + 4 rectas de 100 mts a ritmo vivo + Cuestas de pendiente baja: 2x(5x30") descansando 1'30" entre ellas y 4' entre grupos + 10' de trote suave + Estiramientos	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	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 5'35"-5'40"	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. + 6 rectas de 100 mts + Estiramientos	Estiramientos de corta duración + 15' trote + 12' de trote a 5'45"Km + 3' trote suave + 12' de trote a 5'35"Km + 3' de trote suave + 12' de trote a 5'25"Km + 5' trote suave + Estiramientos	35' de trote a 145 puls. + 8 rectas de 100 mts + Estiramientos	DESCANSO	20' de trote a 140-145 pulsaciones + Estiramientos	Maratón de Zaragoza ¡SUERTE A TOD@S! Mandadme un correo a chemarunforfun@gmail.com para que sepa cuantos habéis seguido el plan y si habéis conseguido el objetivo.	20 0 0 0 0 0