

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

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

TEMPORADA: 2019-2020 PERIODO: PREPARATORIO

4 MICROCICLOS: DEL 30 DE DICIEMBRE AL 26 DE ENERO

Lu. 30	Ma. 31	Mi. 01	Ju. 02	Vi. 03	Sa. 04	Do. 05	TOTAL
DESCANSO	30' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + 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 + Estirar	DESCANSO	50' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	Caminar durante 90' a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos Opcional: En lugar de andar hacer bici durante 2 horas con cadencia superior a 90 rpm+Estirar	1 0 0 0 0 0
Lu. 06	Ma. 07	Mi. 08	Ju. 09	Vi. 10	Sa. 11	Do. 12	TOTAL
DESCANSO	35' de trote a 145 puls. + Estiramientos + Abdominales	DESCANSO	20' de trote a 145 puls. + 10' trote a 150 puls. + 10' trote a 155 puls. + Estiramientos	DESCANSO	55' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	Caminar durante 1h.40' a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos Opcional: En lugar de andar hacer bici durante 2h.15' con cadencia superior a 90 rpm +Estirar	2 0 0 0 0 0
Lu. 13	Ma. 14	Mi. 15	Ju. 16	Vi. 17	Sa. 18	Do. 19	TOTAL
DESCANSO	40' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + 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 + Estirar	DESCANSO	60' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos Los últimos 15' subid un poco el ritmo	Caminar durante 3 horas a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos Opcional: En lugar de andar hacer bici durante 3h30' con cadencia superior a 90 rpm+Est.	3 0 0 0 0 0
Lu. 20	Ma. 21	Mi. 22	Ju. 23	Vi. 24	Sa. 25	Do. 26	TOTAL
DESCANSO	30' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	DESCANSO	20' de trote + Estirar + 10 veces 15" vivos descansando 30" de trote muy suave entre ellos + 10' trote suave + Estiramientos	DESCANSO	40' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	Caminar durante 2 horas a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos Opcional: En lugar de andar hacer bici durante 2h.30' con cadencia superior a 90 rpm+Est.	4 0 0 0 0 0

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

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

TEMPORADA: 2019-2020 PERIODO: PREPARATORIO

4 MICROCICLOS: DEL 27 DE ENERO AL 23 DE FEBRERO

Lu. 27	Ma. 28	Mi. 29	Ju. 30	Vi. 31	Sa. 01	Do. 02	TOTAL
DESCANSO	40' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + 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 + Estirar	DESCANSO	65' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	Caminar durante 2 horas a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos Opcional: En lugar de andar hacer bici durante 2 horas con cadencia superior a 90 rpm+ Estirar	5 0 0 0 0 0
Lu. 03	Ma. 04	Mi. 05	Ju. 06	Vi. 07	Sa. 08	Do. 09	TOTAL
DESCANSO	50' de trote a 145 puls. + Estiramientos + Abdominales	DESCANSO	20' de trote a 145 puls. + 10' trote a 150 puls. + 10' trote a 155 puls. + Estiramientos	DESCANSO	75' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	Caminar durante 2 h.30' a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos Opcional: En lugar de andar, hacer bici durante 2h.30' con cadencia superior a 90 rpm +Estirar	6 0 0 0 0 0
Lu. 10	Ma. 11	Mi. 12	Ju. 13	Vi. 14	Sa. 15	Do. 16	TOTAL
DESCANSO	52' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	DESCANSO	20' de trote + Estirar + 4 rectas de 100 mts a ritmo vivo + 8 cuestas de 25" (pendiente media), descansando 1'30" entre ellas + 10' trote suave + Estiramientos	DESCANSO	80' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	Caminar durante 3 horas a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos Opcional: En lugar de andar, hacer bici durante 3h30' con cadencia superior a 90 rpm +Estirar	7 0 0 0 0 0
Lu. 17	Ma. 18	Mi. 19	Ju. 20	Vi. 21	Sa. 22	Do. 23	TOTAL
DESCANSO	35' de trote con una frecuencia cardiaca de 150 puls. + Estiramientos	DESCANSO	20' de trote + Estirar + 12 veces 15" vivos descansando 30" de trote muy suave entre ellos + 10' trote suave + Estiramientos	DESCANSO	50' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos Los últimos 15' subid un poco el ritmo	Caminar durante 2 horas a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos Opcional: En lugar de andar, hacer bici durante 2h.30' con cadencia superior a 90 rpm +Estirar	8 0 0 0 0 0

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

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

TEMPORADA: 2019-2020 PERIODO: _____ ESPECÍFICO _____

4 MICROCICLOS: DEL 24 DE FEBRERO AL 22 DE MARZO

Lu. 24	Ma. 25	Mi. 26	Ju. 27	Vi. 28	Sa. 29	Do. 01	TOTAL
DESCANSO	60' de trote suave con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + 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. Fisico sin cargas + 10' trote + Estirar	DESCANSO	90' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	Caminar durante 2h.30' a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos Opcional: En lugar de andar hacer bici durante 3h. con cadencia superior a 90 rpm + Estirar	9 0 0 0 0 0
Lu. 02	Ma. 03	Mi. 04	Ju. 05	Vi. 06	Sa. 07	Do. 08	TOTAL
DESCANSO	65' de trote suave con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + Estiramientos	DESCANSO	20' de trote + Estirar + 4 rectas de 100 mts a ritmo vivo + 2 grupos de 5 cuevas de 30", descansando 1'30" entre ellas y 5' entre grupos + 10' 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 Opcional: En lugar de andar hacer bici durante 3h. con cadencia superior a 90 rpm + Estirar	10 0 0 0 0 0
Lu. 09	Ma. 10	Mi. 11	Ju. 12	Vi. 13	Sa. 14	Do. 15	TOTAL
DESCANSO	70' de trote suave con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + Estiramientos . Los últimos 15', sube un poco el ritmo	DESCANSO	25' trote + Estirar + Trabajo de fuerza en gimnasio (realiza bastantes ejercicios con cargas bajas y más de 15 rep.) o ejercicios de Acond. Fisico sin cargas + 10' trote + Estirar	DESCANSO	105' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	Caminar durante 2h.45' a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos Opcional: En lugar de andar hacer bici durante 3h15. con cadencia superior a 90 rpm +Estirar	11 0 0 0 0 0
Lu. 16	Ma. 17	Mi. 18	Ju. 19	Vi. 20	Sa. 21	Do. 22	TOTAL
DESCANSO	45' de trote a 150 puls. + Estiramientos	DESCANSO	20' de trote + Estirar + 15 veces 15" vivos descansando 30" de trote muy suave entre ellos + Estiramientos	DESCANSO	25' trote a 145 puls. + 4 rectas de 100 mts a ritmo vivo descansando 1' entre ellas + Estiramientos	Medio Maratón de Zaragoza u otra localidad a ritmo de maratón	12 0 0 0 0 0

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

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

TEMPORADA: 2019-2020 PERIODO: _____ COMPETITIVO _____

4 MICROCICLOS: DEL 23 DE MARZO AL 19 DE ABRIL

Lu. 23	Ma. 24	Mi. 25	Ju. 26	Vi. 27	Sa. 28	Do. 29	TOTAL
DESCANSO	40' de trote a 145 puls. + 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	DESCANSO	60' de trote a 150 puls. + Estiramientos	110' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	13 0 0 0 0 0
Lu. 30	Ma. 31	Mi. 01	Ju. 02	Vi. 03	Sa. 04	Do. 05	TOTAL
DESCANSO	75' de trote suave con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + Estiramientos . Los últimos 20', sube un poco el ritmo hasta 155 puls.	DESCANSO	20' de trote a 145 puls. + 20' trote a 150 puls. + 20' trote a 155 puls. + Estiramientos	DESCANSO	65' de trote a 150 puls. + Estiramientos	115' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos	14 0 0 0 0 0
Lu. 06	Ma. 07	Mi. 08	Ju. 09	Vi. 10	Sa. 11	Do. 12	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. + 20' a 155-160 puls + 5' trote a 145 puls + 15' a 160-165 puls + 5' trote a 145 puls + 8' a 165-170 puls + 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	15 0 0 0 0 0
Lu. 13	Ma. 14	Mi. 15	Ju. 16	Vi. 17	Sa. 18	Do. 19	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	16 0 0 0 0 0