

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.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
40' trote a 140 Puls + 25' Estiramientos	35' trote a 140-145 Puls. + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + 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 + Estiramientos	65' trote a 140-145 Puls. (5'30"-5'35") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (Aprox. 80-85% de tu velocidad máxima) + Estiramientos	Realiza un recorrido de unos 22' de trote y seguidamente repítelo sin descanso en 1'45"- 2' menos + 5' trote suave + Estirar	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)	1	0	0	0	0	0	0	0
Lu	06	Ma	07	Mi	08	Ju	09	Vi	10	Sa	11	Do	12	TOTAL
45' trote a 145 Puls.+6 Rectas + 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 + Estiramientos	DESCANSO	20' trote +Calentar + 2x12 a 15 Rectas de 15" al 80-85%. Recu. (descansando): 20" al trote suave y 3' de trote entre grupos + 10' trote + Estirar	35' trote a 145 Puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos	70' trote a 140-145 Puls. (5'30"-5'35") + 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	0	0
Lu	13	Ma	14	Mi	15	Ju	16	Vi	17	Sa	18	Do	19	TOTAL
50' trote a 145 Puls. + 6 Rectas + Estiramientos Ultimos 15' en progresión hasta 155 puls. los últimos 5'	Estiramientos corta duración (6-10") + 20' trote + 2 veces (5' a 153 + 4' a 158 + 3' a 163) todo seguido, sin recuperación + 5' trote + Estirar En el 2º bloque subid 3 puls. x cambio: 156,161,166	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 + Estiramientos	40' trote a 145 Puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos	75' trote a 140-145 Puls. (5'30"-5'35") + 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	0	0
Lu	20	Ma	21	Mi	22	Ju	23	Vi	24	Sa	25	Do	26	TOTAL
55' trote a 145 Puls. + 6 Rectas + Estiramientos 15' finales en progresión hasta 155 puls. los últimos 5'	20' trote + Calentar +2 grupos de 14 a 16 Rectas de 18" Recup: 25" al trote suave y 3' de trote entre grupos +10' trote suave + Estirar	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 + Estiramientos	45' trote a 145 Puls. + 6 Rectas + 20' de Estiramientos	85' trote a 140-145 Puls. (5'30"-5'35") + 6 rectas de 100 mts + Estiramientos 20' finales en progresión hasta 155-160 puls. los ultimos 5'	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)	4	0	0	0	0	0	0	0

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.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

Nº DE KILOMETROS DEL MES DE _____ :

Lu	27	Ma	28	Mi	29	Ju	30	Vi	31	Sa	01	Do	02	TOTAL
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'	trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'20") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo)+ Estiramientos	DESCANSO		15'	de trote a 145 puls. + 10' trote a 150 puls. + 10' trote a 155 puls. +5' trote a 160 puls. + Estiramientos	20'	trote + Calentar +20 repeticiones de 20" a ritmo vivo descansando (Rec.) 30" trote suave + 10' trote suave al acabar + Estirar	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)		60'	trote a 145 Puls. (5'20") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	5 0 0 0 0 0
Lu	03	Ma	04	Mi	05	Ju	06	Vi	07	Sa	08	Do	09	TOTAL
20'	Trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 2 veces 7 cuestas de 25" Rec.: 1'30 al trote suave y 6' trote entre los 2 grupos + 10' trote + Estirar	DESCANSO		60'	trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'10"-5'20") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Abdominales + Estirar	Realizar un recorrido de unos 25' a 145 puls y seguidamente repetirlo sin descanso en 2'30" menos + 5' trote suave al final + Estirar		Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)		90'	trote a 140-145 Puls.(5'30"-5'35") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo)+ Estiramientos	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)		6 0 0 0 0 0
Lu	10	Ma	11	Mi	12	Ju	13	Vi	14	Sa	15	Do	16	TOTAL
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 de 145 puls (5'05"-5'15") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85 % del máximo) + Estiramientos	DESCANSO		20'	trote + Estirar + 4 Rectas + De 3 a 4 rep. de 2Km a 4'12-4'20 el km Rec.: 3' trote + 30" andando, acabad con 10' de trote suave +Estirar	40'	de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos	95'	trote a 140-145 Puls. (5'30"-5'35") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80- 85% del máximo)+ Estiramientos	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)		7 0 0 0 0 0
Lu	17	Ma	18	Mi	19	Ju	20	Vi	21	Sa	22	Do	23	TOTAL
25'	trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 3 veces 5 cuestas de 25" Rec.: 1'30 al trote suave y 5' trote entre los 3 grupos +10' trote + Estiramientos	66'	de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'05"-5'15") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Abdominales + Estirar	DESCANSO		20'	trote + Calentar + 4 Rectas + 6 veces 1'30" fuerte Rec: 90" trote + 8 veces 1' fuerte Rec: 60" trote y entre grupos 4' trote + 10' trote final + Estirar. Intensidad: 24-25" el 100	45'	de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos	100'	trote a 140- 145 Puls. (5'25"-5'30") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80- 85% del máximo) + Estiramientos	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)		8 0 0 0 0 0

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.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

Nº DE KILOMETROS DEL MES DE _____ :

Lu 24	Ma 25	Mi 26	Ju 27	Vi 28	Sa 29	Do 01	TOTAL
40' de trote en progresión desde 140 hasta 165 puls. (5'30"-4'45") + Estiramientos + Abdominales	DESCANSO	20' trote suave + realizad 2 veces seguidas (5' a 155 puls. + 5' a 160 puls. + 5' a 165 puls) y acabad con 10' de carrera suave	35' de trote con una frecuencia cardiaca de 150 puls. + 8 Rectas de 100 mts. + Estiramientos	DESCANSO	25' de trote suave a 145 puls.+ 5 Rectas + Estiramientos	Competición sobre una distancia comprendida entre 10 y 15 Km o Test de 15-18 Km al ritmo previsto para el maratón	9 0 0 0 0 0
Lu. 02	Ma. 03	Mi. 04	Ju. 05	Vi. 06	Sa. 07	Do. 08	TOTAL
30' de trote suave a 140-145 puls.(5'30) + 20' de estiramientos + Abdominales	DESCANSO	70' con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'15") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Abdominales + Estirar	20' trote + Estirar + 4 Rectas + De 7 a 8 rep de 1 Km a 4'14" aprox. Rec.: 3' trote suave, acabad con 10' de trote suave + Estirar	40' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos	105' trote 140-145 Puls. (5'20"-5'25") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)	10 0 0 0 0 0
Lu. 09	Ma. 10	Mi. 11	Ju. 12	Vi. 13	Sa. 14	Do. 15	TOTAL
25' trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 3 veces 5 cuestas de 30" Rec.: 1'30 de trote suave y 5' trote entre los 3 grupos + 10' trote + Estirar	75' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'10"-5'15") + 5 Rcctas + Abdominales + Estiramientos	DESCANSO	15'-20' trote+Estirar + 4 Rectas + 2x15' a ritmo de 4'20" por Km aprox. Rec.: 4' trote suave + 10' de trote suave final + Estirar	45' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos	115' trote 140-145 Puls.(5'20"-5'25") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos 5 últimos km. en progresión hasta acabar a ritmo maratón	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)	11 0 0 0 0 0
Lu. 16	Ma. 17	Mi. 18	Ju. 19	Vi. 20	Sa. 21	Do. 22	TOTAL
20' trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 2 veces 6 cuestas de 20" Rec.: 1'30 de trote suave y 4' trote entre los 2 grupos + 10' trote + Estirar	DESCANSO	Estirar + 15' trote + 9' a 4'35", 4' suaves, 7' a 4'25", 3' suaves, 5' a 4'20", 2' suaves, 3' a 4'10", 8' suaves + Estirar. Los ritmos indicados son por Kilómetro	40' de trote a 145 puls. + 8 Rectas + Estiramientos	DESCANSO	25'-30'trote suave + 6 Rectas + Estiramientos	Medio Maratón de Zaragoza u otra localidad a ritmo de maratón o buscando la mejor marca posible (si hay cansancio, la primera opción)	12 0 0 0 0 0

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.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

Nº DE KILOMETROS DEL MES DE _____ :

Lu	23	Ma	24	Mi	25	Ju	26	Vi	27	Sa	28	Do	29	TOTAL
30'	de trote suave a 140-145 puls.5'25) +25' de estiramientos + Abdominales	DESCANSO		60'	de trote a 145 puls. + 5 rectas + Estirar	20'	trote + Calentar + 4 Rectas + De 7 a 8 veces 1'30" fuerte Rec: 90" trote + 8 veces 1' fuerte Rec: 60" trote y entre grupos 4' trote + 10' trote final + Estirar. Intensidad: 24-25" el 100	50'	de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos	125'	trote 140-145 Puls. (5'20"-5'25") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos 4 últimos km en progresión para acabar a ritmo maratón	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)		13 0 0 0 0 0
Lu	30	Ma	31	Mi	01	Ju	02	Vi	03	Sa	04	Do	05	TOTAL
20'	trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 3 veces 4 cuestas de 25" Rec.: 1'30 de trote suave y 4' trote entre los 3 grupos + 10' trote + Estirar	50'	de trote a 145 puls. + 5 rectas + Estirar	85'	de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'10"-5'15") + 5 Rcctas + Abdominales + Estiramientos Últimos 25' en ligera progresión	DESCANSO		15'	trote +Calentar + 4 Rectas + De 6 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	De 40 a 45' trote a 145-150 + 6 Rectas + 20' de Estiramientos	135'	trote 140-145 Puls. (5'20"-5'25") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos 4 últimos km en progresión hasta acabar a ritmo maratón		14 0 0 0 0 0
Lu	06	Ma	07	Mi	08	Ju	09	Vi	10	Sa	11	Do	12	TOTAL
DESCANSO		60'	trote a 150 pul. + 6 Rectas + Abdominales + Estirar	15'-20'	trote + Calentar + 4 Rectas 2 veces 20' de 10 a 15" por Km más rápido que el ritmo para maratón, 160-170 puls. Rec.: 4't. + 10' trote+ Estirar	40'	trote a 145 pul. + 8 Rectas + 25' de Estiramientos + Abdominales	20'	de trote a 145 puls. + 10' trote a 155 puls. + 10' trote a 160 puls. + 5' trote a 165 puls. + Estiramientos	Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)	40'	de trote a 5'15 + 30' de trote a 4'55 + 20' de trote en progresión hasta 4'35 + Estiramientos		15 0 0 0 0 0
Lu	13	Ma	14	Mi	15	Ju	16	Vi	17	Sa	18	Do	19	TOTAL
45	trote a 150 + 6 Rectas + 20' de Estiramientos	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' trote + 8' trote suave + 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.		16 0 0 0 0 0