

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.30' 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' Estirar  | 35' trote a 140-145 Puls. + 4 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. (5'50"-6'00") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos | Realiza un recorrido de unos 22' de trote suave y seguidamente repítelo sin descanso en 1'45"- 2' menos + 5' trote + Estirar                 | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.) | <b>1</b> | 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. (5'50"-6'00") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos                               | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.) | <b>2</b> | 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<br>Últimos 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. (5'50"-6'00") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos                               | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.) | <b>3</b> | 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<br>Últimos 15' 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. (5'50"-6'00") + 6 rectas de 100 mts + Estiramientos<br>Ultimos 20' en progresión hasta 155-160 pul. los últimos 5' | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.) | <b>4</b> | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0     |

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.30' 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 |
|--|--|---|--|--|---|--|----------|----|----|----|----|----|----|-------|
| 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. (5'40") + 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. (5'40") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos | <b>5</b> | 0  | 0  | 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 6 a 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. (5'40") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Abdominales + Estiramientos | 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. (5'50"-6') + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos     | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)                           | <b>6</b> | 0  | 0  | 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. (5'35"-5'40") + 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 4'30-4'40 el km Rec.: 3'30' 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. (5'50"-5'55") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80- 85% del máximo) + Estiramientos | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)                           | <b>7</b> | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0     |
| Lu   | 17   | Ma  | 18   | Mi   | 19  | Ju   | 20       | Vi | 21 | Sa | 22 | Do | 23 | TOTAL |
| 20' trote + Calentar 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 3 veces 4 a 5 cuestas de 25" Rec.: 1'30 al trote suave y 5' trote entre los 3 grupos +10' trote + Estiramientos           | 66' con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'35"-5'40") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Abdominales + Estirar  | DESCANSO  | 20' trote + Calentar + 4 Rectas + De 5 a 6 veces 1'30" fuerte Rec: 90" trote+ de 6 a 8 veces 1' fuerte Rec: 60" trote y entre grupos 4' trote + 10' trote final + Estirar. Intensidad: 25-26" el 100 | 45' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos   | 100' trote 140-145 Puls. (5'50"-5'55") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80- 85% del máximo) + Estiramientos  | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)                           | <b>8</b> | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0     |

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.30' 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 |
|---|--|--|--|--|--|--|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 35' de trote en progresión desde 140 hasta 165 puls. (5'50" 5'10") + Estiramientos + Abdominales  | DESCANSO   | 20' trote suave + realizad 2 veces seguidas (5' a 155 puls. + 5' a 160 + 5' a 165 puls.) y acabad con 10' de carrera suave   | 35' de trote con una frecuencia cardiaca de 150 puls. + 6 Rectas de 100 mts. + Estiramientos                                       | DESCANSO   | 25' de trote suave a 145 puls.+ 5 Rectas + Estiramientos   | <b>Competición sobre una distancia comprendida entre 10 y 15 Km o Test de 15-18 Km al ritmo previsto para el maratón</b>                     |    | 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.(6'00)+ 20' de estiramientos + Abdominales  | DESCANSO   | 70' con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'40"-5'45") + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Abdominales + Estirar                          | 20' trote + Estirar + 4 Rectas + De 6 a 8 rep de 1 Km a 4'30" aprox. Rec.: 3' trote suave, acabad con 10' de trote suave + Estirar | 40' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos | 110' trote 140-145 Puls. (5'45"-5'50") + 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 25" 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. (5'35"-5'40") + 5 Rcctas + Abdominales + Estiramientos | DESCANSO   | 15-20' trote + Estirar + 4 Rectas + 2x15' a ritmo de 4'40" por Km aprox. Rec.: 5' trote suave + 10' de trote suave final + Estirar | 45' de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos | 115' trote 140-145 Puls. (5'45"-5'50") + 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 4'55", 4' suaves, 7' a 4'45", 3' suaves, 5' a 4'35", 2' suaves, 3' a 4'25", 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  | <b>Medio Maratón de Zaragoza u otra localidad a ritmo de maratón o buscando la mejor marca posible (si hay cansancio, la primera opción)</b> |    | 12 |    | 0  | 0  | 0  | 0  | 0     |

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 3H.30' 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                              |
|----------|---|----------|--|-----|--|----------|---|----------|---|--|---|---|--|------------------------------------|
| 30'      | de trote suave a 140-145 puls.5'50) + 25' de estiramientos + Abdominales  | DESCANSO |  | 60' | de trote a 145 puls. + 5 rectas + Estirar  | 20'      | trote + Calentar + 4 Rectas + De 6 a 8 veces 1'30" fuerte Rec: 90" trote + De 7 a 8 veces 1' fuerte Rec: 60" trote y entre grupos 4' trote + 10' trote final + Estirar. Intensidad: 25-26" el 100 | 50'      | de trote a 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos  | 125'   | trote 140-145 Puls. (5'45"-5'50") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos 4 últimos km en progresión hasta acabar a ritmo maratón | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.)  |  | <b>13</b><br>0<br>0<br>0<br>0<br>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 | 45'      | trote a 145-150 + 6 Rectas + 20' de Estiramientos  | 85' | de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls. (5'35"-5'40") + 5 Rcctas + Abdominales + Estiramientos Últimos 25' en ligera progresión                            | DESCANSO |   | 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   | 135'  | trote 140-145 Puls. (5'45"-5'50") + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos 4 últimos km, en progresión hasta acabar a ritmo maratón | <b>14</b><br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |
| Lu       | 06  | Ma       | 07   | Mi  | 08   | Ju       | 09  | Vi       | 10  | Sa   | 11  | Do  | 12   | TOTAL                              |
| DESCANSO |   | 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   | 60'      | trote a 150 pul. + 6 Rcctas + Abdominales + Estirar. 20 últimos minutos en progresión para acaba a ritmo maratón.   | 20'      | de trote a 145 puls. + 10' trote a 150 puls. + 10' trote a 155 puls. + 5' trote a 160 puls. + Estiramientos   | Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, etc.) |   | 40'   | de trote a 5'40 + 30' de trote a 5'20 + 20' de trote en progresión hasta 4'55" + Estiramientos                                   | <b>15</b><br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |
| Lu       | 13  | Ma       | 14   | Mi  | 15   | Ju       | 16  | Vi       | 17  | Sa   | 18  | Do  | 19   | TOTAL                              |
| 45'      | trote a 150 + 8 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 + 10' trote + Estirar | 35'      | C.C.L.+ 8 Rectas + Estiramientos  | DESCANSO |   | 20'-25'  | trote + 5 Rectas + Estiramientos  | <b>Maratón de Zaragoza ¡SUERTE A TOD@S!</b><br>Mandadme un correo a chemarunforfun@gmail.com para que sepa cuant@s habéis seguido el plan y si habéis conseguido el objetivo. | <b>16</b><br>0<br>0<br>0<br>0<br>0   |                                    |