

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 4H. 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		20' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 140- 145 puls. + 25' Estirar		35' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. + Estirar o Actividad deportiva alternativa + 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 + Estirar		DESCANSO		50' trote a 140-145 Puls. (6'50" Km) + 5 rectas de 100 mts a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos		Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)		1 0 0 0 0 0
Lu	06	Ma	07	Mi	08	Ju	09	Vi	10	Sa	11	Do	12	TOTAL
DESCANSO		40' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. + 6 Rectas + Estiramientos		35' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. + 6 Rectas + 25' de 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 + Estirar		DESCANSO		55' trote a 140-145 Puls. (6'50" Km) + 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
Lu	13	Ma	14	Mi	15	Ju	16	Vi	17	Sa	18	Do	19	TOTAL
DESCANSO		45' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. + 6 Rectas + Estiramientos. Ultimos 15' en progresión hasta 155-160 puls. los ultimos 5'		40' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. + 6 Rectas + 25' de Estiramientos		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		DESCANSO		60' trote a 140-145 Puls. (6'50" Km) + 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
Lu	20	Ma	21	Mi	22	Ju	23	Vi	24	Sa	25	Do	26	TOTAL
DESCANSO		Realiza un recorrido de unos 20' de de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. y seguidamente repítelo sin descanso en 1'30" menos + 5' trote + Estirar		30' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. + 6 Rectas + 20' de 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 + Estirar		DESCANSO		45' trote a 140-145 Puls. (6'40" Km) + 6 rectas de 100 mts + Estiramientos Ultimos 20' en progresión hasta 155-160 puls. los ultimos 5'		Descanso o Actividad deportiva alternativa (Bici, montaña, natación, etc.)		4 0 0 0 0 0

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 4H. 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		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' de trote con una frecuencia cardiaca de 145 puls.(6'40" Km) + 5 rectas de 100 mts. a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	20' de trote a 145 puls. + 10' trote a 150 puls. + 10' trote a 155 puls. + 5' trote a 160 puls. + Estiramientos		DESCANSO		65' de trote suave a 145 puls. (6'50" Km) + 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
DESCANSO	03	Ma. 04	Mi. 05	Ju. 06	Vi. 07	Sa. 08	Do. 09	TOTAL								
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 + Estirar	50' de trote a 145 puls. + 5 rectas de 100 mts. a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos + Abdominales	20' C.C.L. + Estirar + 4 Rectas + 10 veces 2' fuertes (unos 400 mts) Rec. (descansando): 2' trote suave + 10' trote suave al final + Estirar		DESCANSO		75' de trote suave a 145 puls. + Estiramientos		Caminar durante 2h.15' 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
DESCANSO	10	Ma. 11	Mi. 12	Ju. 13	Vi. 14	Sa. 15	Do. 16	TOTAL								
DESCANSO		20' de trote + Estirar + 4 rectas de 100 mts a ritmo vivo + 2 grupos de 5 cuestras de 25", descansando 1'30" entre ellas y 5' trote entre grupos + 10' trote suave final + Estiramientos	52' de trote suave a 145 puls. + 6 rectas de 100 mts. a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	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		DESCANSO		80' de trote suave a 145 puls. + 5 rectas de 100 mts. a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos		Caminar durante 2h.30' a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estiramientos Opcional: En lugar de andar, hacer bici durante 3horas con cadencia superior a 90 rpm +Estirar	7	0	0	0	0	0
DESCANSO	17	Ma. 18	Mi. 19	Ju. 20	Vi. 21	Sa. 22	Do. 23	TOTAL								
DESCANSO		15' de trote a 6'10"Km + 15' de trote a 5'50"Km + 10' de trote a 5'30"Km + 5' trote suave + Estiramientos	35' de trote con una frecuencia cardiaca de 150 puls. + 6 Rectas de 100 mts.+ Estiramientos	20' de trote + Estirar + 20 veces 15" vivos descansando 30" de trote muy suave entre ellos + 10' trote suave al final + Estiramientos		DESCANSO		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		60' de carrera a ritmo de maratón (5'40") + Estiramientos Los primeros 15' hacellos en progresión hasta alcanzar el ritmo previsto	8	0	0	0	0	0

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 4H. 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	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	60' de trote con una frecuencia cardiaca aprox de 145 puls. (6'25" Km) + 5 rectas de 100 mts. a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	20' trote + Estirar + 4 Rectas de 100 mts + 15 veces 1'30" fuertes (unos 300 mts) Rec. (descansando): 90"trote suave + 10' trote suave al final + Estirar	DESCANSO	90' de trote suave a 145 puls. (6'35"-6'40") + Estiramientos	Caminar durante 2h.15' a ritmo vivo y por terreno ondulado a ser posible + Estirar Opcional: En lugar de andar, hacer bici durante 2h.30' 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	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 aprox de 145 puls. (6'25" Km) + 5 rectas de 100 mts. a ritmo vivo (80-85% del máximo) + Estiramientos	Realiza un recorrido de 25' a 145 puls. y seguidamente repítelo sin descanso entre 1'30" y 2' más rápido + 5' 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	25' de trote + Estirar + 4 rectas de 100 mts a ritmo vivo + 2 grupos de 6 cuestras de 25", descansando 1'30" entre ellas y 5' entre grupos + 10' de trote suave + Estiramientos	70' de trote suave con una frecuencia cardiaca de 145 puls.(6'25-6'30) + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos . Los últimos 15' sube un poco el ritmo (6'10-6'15)	20' trote suave + 2 veces 15' a ritmo de 5'15-5'20" el Km (165-170 puls.) descansando 5' de trote muy suave y acabando con 10' de trote + Estiramientos	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	15' de trote a 6'15"Km+ 15' de trote a 6'00"Km+ 15' de trote a 5'35"Km+ + 5' trote suave + Estiramientos	20' de trote + Estirar + 2 grupos de 12 Repeticiones de 15" vivos descansando 25" de trote muy suave entre cada repetición y 3' de trote entre cada grupo + 5' trote al final +Estirar	35' de trote con una frecuencia cardiaca de 150 puls. + 6 Rectas de 100 mts. + Estiramientos	DESCANSO	25' de trote suave a 145 puls. (6'30") + 5 Rectas + Estiramientos	Medio Maratón de Zaragoza u otra localidad a ritmo de maratón	12 0 0 0 0 0

GRUPO: ACABAR EN MENOS DE 4H. 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		35' a 40' de trote a 145 puls. + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos		50' de trote suave con una frecuencia cardiaca de 145 puls. + 5 rectas de 100 mts + Estiramientos		20' trote suave + realizad 2 veces seguidas (5' a 155 puls. + 4' a 160 + 3' a 165 puls) y acabad con 10' de carrera suave En el 2º bloque subid 3 puls. por cambio: 158, 163, 168		DESCANSO		20' de trote + Estirar + 4 rectas de 100 mts a ritmo vivo + Cuestas de pendiente media: 3x(4x25") descansando 1'30" entre ellas y 4' entre grupos + 10' de trote suave + Estiramientos		65' de trote a 6'25"Km + 25' de trote a 6'10"Km + 20' de trote en progresión hasta 5'40"Km + Estiramientos		13 0 0 0 0 0
Lu	30	Ma	31	Mi	01	Ju	02	Vi	03	Sa	04	Do	05	TOTAL
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		80' C.C.L. + 5 Rectas + 20' de Estiramientos		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		DESCANSO		60' de trote a 150 puls. + Estiramientos		120' C.C.L. + 5 Rectas + Estirar		14 0 0 0 0 0
Lu	06	Ma	07	Mi	08	Ju	09	Vi	10	Sa	11	Do	12	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 5'40"		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. + 6 rectas de 100 mts + Estiramientos		15' de trote a 145 puls. + 15' a 155 puls + 5' trote a 145 puls + 10' a 160 puls + 5' trote a 145 puls + 5' a 165 puls + 5' trote a 140 puls. + Estirar		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.		16 0 0 0 0 0