



ATLETISMO = MACRO-CICLO MARATHON

AÑO : 2.009-10

MESES		NOVIEMBRE 2.009			DICIEMBRE 2.009				ENERO-2.010				FEBRERO-2.010				MARZO-2.010					
SEMANAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
FECHAS	LUNES	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5
	DOMINGO	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11
Desarrollo cualidad		CAPACIDAD AERÓBICA				CAPACIDAD AERÓBICA				POTENCIA AERÓBICA				UMBRAL AERÓBICO-ANAERÓBICO					RITMO COMPETICIÓN			
COMPETENCIAS					10K				10K				21K				21K					
CONTROLES							20K				20K				30K				30K			
Nº SESIONES DE ENTRENAMIENTO SEMANAL		3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Nº DE HORAS DE ENTRENAMIENTO SEMANAL		3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Nº kilómetros semanales		30	30	30	30	40	40	40	40	60	60	60	60	70	70	80	70	70	70	70	70	70
		40	40	40	40	50	50	50	50	70	70	70	70	70	80	90	90	90	90	90	90	90