



Planificación del entrenamiento Marathon Ciclo 1 sub-3h 00' 16 Noviembre a 13 diciembre-2.009

	1ª Semana / 1st Week	2ª Semana / 2nd Week	3ª Semana / 3rd Week	4ª Semana / 4th Week
	16 al 22 de noviembre-2.009	23 al 29 de noviembre-2.009	30 noviembre a 6 diciembre-2.009	7 a 13 diciembre-2.009
Lunes / Monday	30' (6k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	40' (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	50' (10k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	50' (10k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal
Martes / Tuesday				
Miércoles / Wednesday	30' (6k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	40' (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	50' (10k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	50' (10k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal
Jueves / Thursday	40' (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	40' (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	50' (10k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	50' (10k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal
Viernes / Friday				
Sábado / Saturday	40' (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	60' (12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	80' (15k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	80' (15k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal
Domingo / Sunday	80' (15k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y	80' (15k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y	80' (15k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y	80' (15k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y

	abdominal					abdominal					abdominal					abdominal				
Intensidad / Intensity	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5