

Planificación del entrenamiento Marathon Ciclo 1 Principiantes 4horas 10´ 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 6 diciembre-2.009	7 a 13 de diciembre-2.009
Lunes / Monday	30´ (5-6k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	30´ (5-6k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	40´ (7-8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	40´ (7-8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal
Martes / Tuesday				
Miércoles / Wednesday	30´ (5-6k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	30´ (5-6k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	40´ (7-8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	40´ (7-8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal
Jueves / Thursday				
Viernes / Friday				
Sábado / Saturday	40´ (7-8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	40´ (7-8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	60´ (10-12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal	60´ (10-12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación al terminar estiramientos y abdominal
Domingo / Sunday				Este ciclo has entrenado 12 días conseguido hacer entre 82 y 96k. si es así puedes seguir al ciclo 2
Intensidad / Intensity	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5



