

Planificación del entrenamiento Marathon Ciclo 2 sub-3h 00´ 14 diciembre-2.009 al 10 de enero-2.010

	1ª Semana / 1st Week 16 al 22 de noviembre-2.009	2ª Semana / 2nd Week 23 al 29 de noviembre-2.009	3ª Semana / 3rd Week 30 noviembre a 6 diciembre-2.009	4ª Semana / 4th Week 7 a 13 diciembre-2.009
Lunes / Monday	60´ (12k) 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	60´ (12k) 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
Martes / Tuesday				
Miércoles / Wednesday	60´ (12k) 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	60´ (12k) 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
Jueves / Thursday	30´ (6k) de carrera continua 2x5k a ritmo de 4´30" el k con 3´de recuperación	30´ (6k) de carrera continua 2x5k a ritmo de 4´30" el k con 3´de recuperación	30´ (6k) de carrera continua 2x5k a ritmo de 4´30" el k con 3´de recuperación	30´ (6k) de carrera continua 2x5k a ritmo de 4´30" el k con 3´de recuperación
Viernes / Friday				
Sábado / Saturday	90´ (18k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación Al terminar estiramientos y abdominal	90´ (18k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación Al terminar estiramientos y abdominal	90´ (18k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación Al terminar estiramientos y abdominal	90´ (18k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación Al terminar estiramientos y abdominal
Domingo / Sunday	30´ (6k) de carrera continua 3x3k a ritmo de 4´20" el k con 2´de recuperación	30´ (6k) de carrera continua 3x3k a ritmo de 4´20" el k con 2´de recuperación	30´ (6k) de carrera continua 3x3k a ritmo de 4´20" el k con 2´de recuperación	30´ (6k) de carrera continua 3x3k a ritmo de 4´20" el k con 2´de recuperación
Intensidad / Intensity	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5