

Planificación del entrenamiento Marathon Ciclo 3 sub-3h 00´ 11 de enero al 7 febrero-2.010

	1ª Semana / 1st Week 11 al 17 enero-2.010	2ª Semana / 2nd Week 18 al 24 enero-2.010	3ª Semana / 3rd Week 25 al 31 enero-2.010	4ª Semana / 4th Week 1 al 7 febrero-2.010
Lunes / Monday	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
Martes / Tuesday				
Miércoles / Wednesday	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
Jueves / Thursday	30´ (6k) de carrera continua 3x5k a ritmo de 4´30" el k con 3´de recuperación	30´ (6k) de carrera continua 3x5k a ritmo de 4´30" el k con 3´de recuperación	30´ (6k) de carrera continua 3x5k a ritmo de 4´30" el k con 3´de recuperación	30´ (6k) de carrera continua 3x5k 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 4x3k a ritmo de 4´20" el k con 2´de recuperación	30´ (6k) de carrera continua 4x3k a ritmo de 4´20" el k con 2´de recuperación	30´ (6k) de carrera continua 4x3k a ritmo de 4´20" el k con 2´de recuperación	30´ (6k) de carrera continua 4x3k 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