# Planificación del entrenamiento Marathon  Ciclo 3 Principiantes  4horas 10´  12 de enero al 7 febrero2.010

| | 1ª Semana / 1st Week | 2ª Semana / 2nd Week | 3ª Semana / 3rd Week | 4ª Semana / 4th Week |
|---|---|---|---|---|
| | 12 AL 17 ENERO-2.010 | 18 AL 24 ENERO-2.010 | 25 AL 31 ENERO-2.010 | 1 ASL 7 FEBRERO-2.010 |
| Lunes / Monday | 60´ (10K) de carrera contínua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal | 60´ (10K) de carrera contínua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal | 60´ (10K) de carrera contínua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal | 60´ (10K) de carrera contínua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal |
| Martes / Tuesday | | | | |
| Miércoles / Wednesday | 60´ (10K) de carrera contínua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal | 60´ (10K) de carrera contínua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal | 60´ (10K) de carrera contínua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal | 60´ (10K) de carrera contínua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal |
| Jueves / Thursday | | | | |
| Viernes / Friday | | | | |
| Sábado / Saturday | 30´ (5K) de carrera contínua A PARTIR DE AQUÍ REALIZAS CAMBIOS DE RITMO DE 5K TRATANDO DE CORRER CADA VEZ MÁS LIGERO HASTA | 30´ (5K) de carrera contínua A PARTIR DE AQUÍ REALIZAS CAMBIOS DE RITMO DE 5K TRATANDO DE CORRER CADA VEZ MÁS LIGERO HASTA | 30´ (5K) de carrera contínua A PARTIR DE AQUÍ REALIZAS CAMBIOS DE RITMO DE 5K TRATANDO DE CORRER CADA VEZ MÁS LIGERO HASTA | 30´ (5K) de carrera contínua A PARTIR DE AQUÍ REALIZAS CAMBIOS DE RITMO DE 5K TRATANDO DE CORRER CADA VEZ MÁS LIGERO HASTA |
| Domingo / Sunday | COMPLETAR 1HORA 30´ TOTAL SERÁN 3 RITMOS EJEMPLO: 6´K….5´45"K 5´30"K Y 5´15"K TOTAL 16K APROXIMADAM. | COMPLETAR 2 HORAS TOTAL SERÁN 4 RITMOS EJEMPLO: 6´K….5´45"K 5´30"K Y 5´15"K TOTAL 22K APROXIMADAM. | COMPLETAR 2 HORAS 30´ TOTAL SERÁN 5 RITMOS EJEMPLO: 6´K….5´45"K 5´30"K Y 5´15"K Y 5´00"K. TOTAL 30K APROXIMADAM. | COMPLETAR 2 HORAS 30´ TOTAL SERÁN 5 RITMOS EJEMPLO: 6´K….5´45"K 5´30"K Y 5´15"K Y 5´00"K. TOTAL 30K APROXIMADAM. |
| Intensidad / Intensity | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |