

Planificación del entrenamiento Media Marathon Ciclo 1 Principiantes sub 1 h. 55´ 1 al 28 de febrero 2.010

| | 1ª Semana / 1st Week 1 al 7 de febrero-2.010 | 2ª Semana / 2nd Week 8 al 14 de febrero-2.010 | 3ª Semana / 3rd Week 15 al 21 de febrero-2.010 | 4ª Semana / 4th Week 22 al 28 de febrero-2.010 |
|------------------------|--|--|--|--|
| Lunes / Monday | 60´ (10K) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal | 60´ (10K) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal | 60´ (10K) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal | 60´ (10K) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal |
| Martes / Tuesday | | | | |
| Miércoles / Wednesday | 60´ (10K) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal | 60´ (10K) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal | 60´ (10K) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal | 60´ (10K) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal |
| Jueves / Thursday | | | | |
| Viernes / Friday | 60´ (10K) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal | 60´ (10K) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal | 60´ (10K) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal | 60´ (10K) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal |
| Sábado / Saturday | | | | |
| Domingo / Sunday | importante es terminar y el ritmo es el ritmo es aproximado y lo importante es terminar. Despues estiramientos y abdominal abdominal | importante es terminar y el ritmo es el ritmo es aproximado y lo importante es terminar. Despues estiramientos y abdominal abdominal | importante es terminar y el ritmo es el ritmo es aproximado y lo importante es terminar. Despues estiramientos y abdominal abdominal | importante es terminar y el ritmo es el ritmo es aproximado y lo importante es terminar. Despues estiramientos y abdominal abdominal |
| Intensidad / Intensity | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |