

### Planificación del entrenamiento Media Marathon Ciclo 1 sub-1h 35´ 1 al 28 febrero-2.010

	1ª Semana / 1st Week	2ª Semana / 2nd Week	3ª Semana / 3rd Week	4ª Semana / 4th Week											
	1 al 7 de febrero-2.010	8 al 14 de febrero-2.010	15 al 21 de febrero-2.010	22 al 28 de febrero-2.010											
Lunes / Monday	60´ (12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	60´ (12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	60´ (12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	60´ (12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal											
Martes / Tuesday	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal	Calentamiento 2x4k. Con 3´ de recuperación Ritmo de umbral de competición 4´30" el kilometro= 18´00"	Calentamiento 2x4k. Con 3´ de recuperación Ritmo de umbral de competición 4´30" el kilometro= 18´00"											
Miércoles / Wednesday	60´ (12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	60´ (12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	60´ (12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	60´ (12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal											
Jueves / Thursday	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal	Calentamiento 4x2k con 3´de recuperación Ritmo algo más rapido del umbral 4´20" el kilómetro=8´40"	Calentamiento 4x2k con 3´de recuperación Ritmo algo más rapido del umbral 4´20" el kilómetro=8´40"											
Viernes / Friday	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso											
Sábado / Saturday	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal	60´ (10-12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal	80´ (15k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal	80´ (15k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal											
Domingo / Sunday	80´ (16k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal	80´ (16k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal	90´ (18k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal	90´ (18k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal											
Intensidad / Intensity	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5