

Planificación del entrenamiento Marathon Ciclo 4 sub-3h 30´ 8 de febrero al 7 de marzo-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	75´ (12 a 14k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal	75´ (12 a 14k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal	75´ (12 a 14k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal	75´ (12 a 14k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal
Martes / Tuesday				
Miércoles / Wednesday	75´ (12 a 14k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal	75´ (12 a 14k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal	75´ (12 a 14k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal	75´ (12 a 14k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. Al terminar estiramientos y abdominal
Jueves / Thursday				
Viernes / Friday				
Sábado / Saturday	20´ (3,5k) calentamiento 4x4k a ritmo de 4´35" el k con 3´de recuperación el ritmo es más rápido que el de competición total 20k	20´ (3,5k) calentamiento 4x4k a ritmo de 4´35" el k con 3´de recuperación el ritmo es más rápido que el de competición total 20k	20´ (3,5k) calentamiento 4x4k a ritmo de 4´35" el k con 3´de recuperación el ritmo es más rápido que el de competición total 20k	20´ (3,5k) calentamiento 4x4k a ritmo de 4´35" el k con 3´de recuperación el ritmo es más rápido que el de competición total 20k
Domingo / Sunday	Los domingos serán días de carrera continua larga Ejemplo 2 horas ritmo de conversación Al terminar estiramientos	Los domingos serán días de carrera continua larga Ejemplo 2.30 horas ritmo de conversación Al terminar estiramientos	Los domingos serán días de carrera continua larga Ejemplo 3 horas ritmo de conversación Al terminar estiramientos	Los domingos serán días de carrera continua larga Ejemplo 3 horas ritmo de conversación Al terminar estiramientos
Intensidad / Intensity	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5