

Planificación del entrenamiento Marathon Ciclo 4 sub-3h 00' del 8 de febrero al 7 de marzo-2.010

	1ª Semana / 1st Week 8 al 14 de marzo-2.010	2ª Semana / 2nd Week 15 al 21 de febrero	3ª Semana / 3rd Week 22 al 28 de febrero-2.010	4ª Semana / 4th Week 1 al 7 de marzo-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 2x4x1ka ritmo de 4'10" el k con 3' y 5' de recuperación no es necesario hacerlo rápido pero si salen bajo 4' bien	30' (6k) de carrera continua 2x4x1ka ritmo de 4'10" el k con 3' y 5' de recuperación no es necesario hacerlo rápido pero si salen bajo 4' bien	30' (6k) de carrera continua 2x4x1ka ritmo de 4'10" el k con 3' y 5' de recuperación no es necesario hacerlo rápido pero si salen bajo 4' bien	30' (6k) de carrera continua 2x4x1ka ritmo de 4'10" el k con 3' y 5' de recuperación no es necesario hacerlo rápido pero si salen bajo 4' bien
Viernes / Friday				
Sábado / Saturday	30' (6k) de carrera continua 4x4k a ritmo de 4'20" el k con 2' de recuperación lo importante es mantener el ritmo constante bajo de 4'20"	30' (6k) de carrera continua 4x4k a ritmo de 4'20" el k con 2' de recuperación lo importante es mantener el ritmo constante bajo de 4'20"	30' (6k) de carrera continua 4x4k a ritmo de 4'20" el k con 2' de recuperación lo importante es mantener el ritmo constante bajo de 4'20"	30' (6k) de carrera continua 4x4k a ritmo de 4'20" el k con 2' de recuperación lo importante es mantener el ritmo constante bajo de 4'20"
Domingo / Sunday	Los domingos serán el día largo Ejemplo 2 horas de carrera ritmo progresivo Ejemplo empezar a 5'00" y progresar hacia 4'20"	Los domingos serán el día largo Ejemplo 2 horas de carrera ritmo progresivo Ejemplo empezar a 5'00" y progresar hacia 4'20"	Los domingos serán el día largo Ejemplo 2. 30' horas de carrera ritmo progresivo Ejemplo empezar a 5'00" y progresar hacia 4'20"	Los domingos serán el día largo Ejemplo 2. 30' horas de carrera ritmo progresivo Ejemplo empezar a 5'00" y progresar hacia 4'20"
Intensidad / Intensity	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5