



ENTRENAMIENTO DEL 13 DE AGOSTO AL 9 DE SEPTIEMBRE DEL 2018	
1ª SEMANA	
Lunes 13	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 14	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE CARRERA A RITMO VIVO, BUSCANDO SIMPLEMENTE SUBIR UN POCO LAS PULSACIONES
Miércoles 15	DESCANSO
Jueves 16	10´ DE CALENTAMIENTO + 3 BLOQUES DE ; 4 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ Y ENTRE BLOQUE DE 1´30´´.
viernes 17	40´ DE CARRERA CONTINUA + 5 CAMBIOS DE 1´; 1´ RITMO VIVO + 1´ RITMO SUAVE TOTAL DEL ENTRENAMIENTO; 50´
Sábado 18	DESCANSO
Domingo 19	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 20	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 21	10´ DE CALENTAMIENTO + 5 BLOQUES DE; 1 X 500 + 1 X 300 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ Y DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´30´´ 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 22	30´ DE CARRERA CONTIUA SUAVE + 10´ DE CARRERA A RITMO OBJETIVO DE MEDIA MARATÓN + 10´ CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 23	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 4 VECES; 1 X 800 + 1 X 400 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´, TODAS CONTINUADAS
Viernes 24	50´ DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 25	CARRERA DE EL PALMAR O DESCANSO
Domingo 26	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA
3ª SEMANA	
Lunes 27	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE

Martes 28	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE MULTISALTOS + 4 X 1000 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ 20´´ 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 29	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE, SIENDO LOS ÚLTIMOS 10´ A RITMO DE MEDIA MARATÓN
jueves 30	20´ DE CALENTAMIENTO+ 2 X 6 CUESTAS DE 1´ + 20´ DE RODAJE EL DESCANSO ES LA BAJADA ANDANDO DESCANSO DE 2´ ENTRE BLOQUE Y BLOQUE
viernes 31	DESCANSO
Sábado 1	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 2	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 3	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 4	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 1 X 1000 + 1 X 2000 + 1 X 1500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´30´´
Miércoles 5	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 6	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS + 5 X 800 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´20´´ 5´ DE VUELTA A LA CALMA
viernes 7	50´ DE CARRERA CONTINUA
Sábado 8	DESCANSO
Domingo 9	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O CARRERA DE CASTELLAR