

ENTRENAMIENTO DE 7 SEMANAS PARA MARATON.

Realizado Por Ricardo Ortega

SEMANA .- 1 = 12 kms de media (Del de al de)	
L	3 Kms de rodaje + Calentamiento 2 Veces [6 Series de 350m (1' 40" a 1' 45") recuperación series 50m andando 2.000m (10' 00" a 10' 10") recuperando despues 200m andando]
M	12 Kms de rodaje + Gimnasia
X	3 Kms de rodaje + Calentamiento 7 Series de 1.000m (4' 58" a 5' 02") recuperar diagonal pista trotando despacio 1 Km de rodaje
J	12 Kms de rodaje + Gimnasia
V	3 Kms de rodaje + Calentamiento 1.000m (4' 58" a 5' 02") recuperando despues 200m trotando 2.000m (9' 56" a 10' 04") recuperando despues 400m trotando 3.000m (14' 54" a 15' 06") recuperando despues 600m trotando 1 Km de rodaje
S	12 Kms de rodaje + Gimnasia
D	Circuito : Toledo - Olias - Bargas - Toledo (20 / 22 Kms)

SEMANA .- 2 = 13 kms de media (Del de al de)	
L	Descanso
M	2 Kms de rodaje + Calentamiento 8 Series de 500m (2' 28" a 2' 32") recuperar series 100m trotando + 1 Km rodaje 7 Series de 500m (2' 28" a 2' 32") recuperar series 100m trotando + 1 Km rodaje
X	13 Kms de rodaje + Gimnasia
J	2 Kms de rodaje + Calentamiento 4 Series de 2.000m (9' 56" a 10' 04") recuperando series 400m trotando despacio 1 Km de rodaje
V	13 Kms de rodaje + Gimnasia
S	3 Kms de rodaje + Calentamiento 1.000m (4' 58" a 5' 02") recuperando despues 200m trotando 2.000m (9' 56" a 10' 04") recuperando despues 400m trotando 4.000m (19' 52" a 20' 08") recuperando despues 800m trotando 1 Km de rodaje
D	Circuito : Toledo - Poligono - ICESA - Club de Tenis - Toledo (25 Kms)

SEMANA .- 3 = 14 kms de media (Del de al de)	
L	Descanso
M	4 Kms de rodaje + Calentamiento 2 Veces [7 Series de 350m (1' 40" a 1' 45") recuperación series 50m andando 2.000m (10' 00" a 10' 10") recuperando después 200m andando] 1 Km de rodaje
X	14 Kms de rodaje + Gimnasia
J	4 Kms de rodaje + Calentamiento 2 Series de 3.000m (14' 54" a 15' 06") recuperando series 600m trotando despacio 2 Km de rodaje
V	14 Kms de rodaje + Gimnasia
S	3 Kms de rodaje + Calentamiento 3.000m (14' 54" a 15' 06") recuperando despues 600m trotando 5.000m (24' 50" a 25' 10") recuperando despues 1.000m trotando 1 Km de rodaje
D	Ciruito : Toledo - Mogeión - Olias - Toledo (28 Kms)

SEMANA .- 4 = 13 kms de media (Del de al de)	
L	Descanso
M	2 Kms de rodaje + Calentamiento 2 Veces [8 Series de 500m (2' 28" a 2' 32") recuperar series 100m trotando 1 Km de rodaje]
X	13 Kms de rodaje
J	3 Kms de rodaje + Calentamiento 8 Series de 1.000m (4' 58" a 5' 02") recuperar diagonal pista trotando despacio 1 Km de rodaje
V	13 Kms de rodaje
S	3 Kms de rodaje + Calentamiento 2.000m (9' 56" a 10' 04") recuperando después 400m trotando 6.000m (29' 50" a 30' 10") recuperando después 1.000m trotando 1 Km de rodaje
D	Ciruito : Toledo - Burguillos - Cobisa - Argés - Peraleda - Toledo (32 Kms)

SEMANA .- 5 = 14 kms de media (Del de al de)	
L	Descanso
M	4 Kms de rodaje + Calentamiento 2 Veces [8 Series de 350m (1' 40" a 1' 45") recuperación series 50m andando 2.000m (10' 00" a 10' 10") recuperando despues 200m andando] 1 Km de rodaje
X	14 Kms de rodaje
J	2 Kms de rodaje + Calentamiento 5 Series de 2.000m (9' 56" a 10' 04") recuperando series 400m trotando despacio
V	14 Kms de rodaje
S	3 Kms de rodaje + Calentamiento 2.000m (9' 56" a 10' 04") recuperando despues 400m trotando 8.000m (49' 48" a 50' 12") recuperando despues 800m trotando
D	Circuito : Toledo - Mocejón - Algodor - Toledo (36 Kms)

SEMANA .- 6 = 15 kms de media (Del de al de)	
L	Descanso
M	2 Kms de rodaje + Calentamiento 9 Series de 500m (2' 28" a 2' 32") recuperar series 100m trotando + 1 Km de rodaje 9 Series de 500m (2' 28" a 2' 32") recuperar series 100m trotando + 1 Km de rodaje
X	15 Kms de rodaje
J	4 Kms de rodaje + Calentamiento 3 Series de 3.000m (14' 54" a 15' 06") recuperando 600m trotando despacio 1 Km de rodaje
V	15 Kms de rodaje
S	21 Km de rodaje llano Toledo - Polígono - Toledo
D	4 Kms de rodaje + Calentamiento 10 Kms en progresión 1 Km de rodaje

SEMANA .- 7 = 50 kms semana (Del de al de)	
L	14 Kms de rodaje
M	12 Kms de rodaje
X	10 Kms de rodaje
J	8 Kms de rodaje
V	5 Kms de rodaje
S	Descanso
D	MARATON