

PLAN DE ENTRENAMIENTO MEDIA MARATÓN SUB 1H20'

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS)

FECHA: DEL 23 DE ABRIL AL 3 DE JUNIO DE 2018.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
23/04 -- 29/04	1h15' suave suave + 6x100 m progresivos	30' suaves + 8 kms al ritmo de la media	1h15' suave suave	30' suave + 12x400 m a tope con recuperacion 1min 30sg entre cada uno, parado	DESCANSO	30' suave + 3x(3kms con recuperacion 4 min entre cada uno) + 5' trote suave	1h en progresion
30/04 -- 06/05	50' suave suave + 10 cuestas subir a tope y bajar andando + 8x100 m progresivos	1h20' suave suave	30' suave + 10x500m a tope con recuperacion de 2 min entre cada uno, parado	1h20' suave suave	DESCANSO	30' suave + 12 kms al ritmo de la media maraton + 5' trote suave	1h30' suave suave
07/05 -- 13/05	50' suave suave	40' suaves + 6 kms al ritmo de la media	1h20' suave suave	30' suave + 12x500 m a tope con recuperacion 2min entre cada uno	DESCANSO	30' suave + 2x(4kms con recuperacion 4 min entre cada uno) + 5' trote suave	1h30' en progresion

PLAN DE ENTRENAMIENTO MEDIA MARATÓN SUB 1H20'

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS)

FECHA: DEL 23 DE ABRIL AL 3 DE JUNIO DE 2018.

14/05 -- 20/05	50' suave suave	40' suaves + 8x(2' fuerte + 1' recuperacion al trote) + 10' suave	1h20' suave suave	30' suave + 8 kms al ritmo de la media	DESCANSO	30' suave + 3x(2kms con recuperacion 3 min entre cada uno al trote) + 10' trote suave	1h30' en progresion
21/05 -- 27/05	30' suave suave + 3kms a ritmo de la media + 2kms a ritmo un poco mas fuerte + 3 kms a ritmo media	40' suaves + 8x(600 m a tope y recuperar andando 200 m) + 10' trote suave	1h30' suave suave	1h15' suave pero en progresion	DESCANSO	30' suave + 7x(1kms con recuperacion 2 min entre cada uno) + 5' trote suave	1h15' en progresion
28/05 -- 03/06	DESCANSO	30' suaves	DESCANSO	30 min suaves	20 min suaves	DESCANSO HIDRATATE BIEN CON AGUA	MEDIO MARATON DE LAREDO 21,097 Kms Hay que pasar la primera vuelta en 39 min, no más rápido

Para cualquier aclaración, envíanos un e-mail a planesdeportivos@gmail.com y para saber más de nosotros entra en nuestra web www.planesdeportivos.com

