

**PLAN DE ENTRENAMIENTO MEDIO MARATÓN GIJÓN 30/04/2016
(10 SEMANAS/3 DÍAS POR SEMANA):**

SEMANA 1 (22-28 febrero):

DÍA 1	40 min. cc + ejercicios de fuerza + estiramientos
DÍA 2	30 min. cc + 7 cuestas de 100m + estiramientos
DÍA 3	12 km rodaje en progresión

SEMANA 2 (29 febrero-6 marzo):

DÍA 1	10 min. cc calentamiento suave + ejercicios de movilidad + 30 min. cc más fuerte + estiramientos
DÍA 2	60 min. cc en progresión + estiramientos
DÍA 3	13 km cc en progresión

SEMANAS 3 Y 4 (7-20 marzo):

DÍA 1	45 min. cc + estiramientos
DÍA 2	15 min. cc calentamiento suave + 30 min. de cambios de ritmo (4 min. fuertes/2 min. suaves) + estiramientos
DÍA 3	14 km cc en progresión



SEMANAS 5 Y 6 (21 marzo-3 abril):

DÍA 1	45 min. cc + ejercicios de fuerza + estiramientos
DÍA 2	15 min. cc calentamiento suave + ejercicios de movilidad + 7 km modulaciones (1km fuerte/1km suave) + estiramientos
DÍA 3	16 km cc en progresión

SEMANAS 7 Y 8 (4-17 abril):

DÍA 1	30 min. cc + ejercicios de fuerza + estiramientos
DÍA 2	10 min. cc calentamiento suave + ejercicios de movilidad + 8 km de cambios de ritmo (600m fuerte/400m suave) + estiramientos
DÍA 3	18 km cc en progresión

SEMANAS 9 Y 10 (18-30 abril):

DÍA 1	Semana 9: 15 min. cal + 30 min. cambios de ritmo (3 min. fuertes, 2 min. suaves) + 5 min. cc suave Semana 10: 50 min. cc en progresión + estiramientos
DÍA 2	30 min. cc + ejercicios de movilidad + 4 rectas de 100m + estiramientos
DÍA 3	Semana 9: 13 km de rodaje Semana 10: ¡CARRERA!

