

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA ACABAR EL MEDIO MARATÓN

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS) FECHA: DEL 22 DE ABRIL AL 2 DE JUNIO DE 2019.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
22/04 -- 28/04	40' suaves	DESCANSO	50 min en progresion de menos a más	DESCANSO	20' suaves + 10x(1 min30sg de menos a mas hasta acabar casi a tope con recuperacion 30 sg) + 10' suaves	DESCANSO	1h20' suave suave
29/04 -- 05/05	40' suaves + 6 cuestas de 50m subir a tope y bajar andando + 10' suaves	DESCANSO	1h en progresion de menos a mas, al ritmo que quieras	DESCANSO	30' suaves + 3x(5' a ritmo de competicion con recuperacion 2 min entre cada uno) + 10' suaves	DESCANSO	1h25' suave suave
06/05 -- 12/05	40' suaves + 10x(2' a tope y 1' recuperacion) + 5' trote suave	DESCANSO	1h suave	DESCANSO	30' suaves + 8 kms a ritmo de competicion	1h30' suave suave	DESCANSO

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA ACABAR EL MEDIO MARATÓN

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS)

13/05 -- 19/05	1h suave	DESCANSO	30' suaves + 2x(15' a ritmo de competición con recuperación trote suave 5' entre ambas) + 10' trote suave	DESCANSO	30' suave + 10x(2' a tope con recuperación 1' al trote) + 10' suave	DESCANSO	1h40' suave suave
20/05 -- 26/05	1h10' suave suave	DESCANSO	30' suave + 3x(6' a tope con recuperación 2' andando) + 10' suave	DESCANSO	30' suave + 12 kms al ritmo que quieras llevar en la media	DESCANSO	1h40' suave suave
27/05 -- 02/06	1h suave	DESCANSO	40' suave	DESCANSO	20 mins suave	DESCANSO HIDRATATE BIEN, BEBIENDO MUCHA AGUA	MEDIO MARATON DE LAREDO 21,097 Kms Suerte y a disfrutar

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

