

## PLAN DE ENTRENAMIENTO MEDIA MARATÓN SUB 1H20'

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS)

FECHA: DEL 22 DE ABRIL AL 2 DE JUNIO DE 2019.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
22/04 -- 28/04	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
29/04 -- 05/05	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
06/05 -- 12/05	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)

13/05 -- 19/05	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
20/05 -- 26/05	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
27/05 -- 02/06	DESCANSO	30' suaves	DESCANSO	30 min suaves	20 min suaves	DESCANSO HIDRATATE BIEN CON AGUA	<b>MEDIO MARATON DE LAREDO</b> 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](mailto:planesdeportivos@gmail.com) y para saber más de nosotros entra en nuestra web [www.planesdeportivos.com](http://www.planesdeportivos.com)

