

PLAN DE ENTRENAMIENTO MEDIA MARATÓN SUB 1H40'

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	1h suave + 12 cuestas subir a tope y bajar andando + 6x100 m progresivos	DESCANSO)	30' suaves + 5x(1' a tope + 1' recuperacion) + 5x(1min 30sg a tope y 1 min de recuperacion) + 10' trote suave	1h10' suave suave	DESCANSO	50' suave suave	1h10' suave suave
29/04 -- 05/05	1h suave	DESCANSO	30' suave + 12x(2' a tope y 1' recuperacion andando) + 5' trote suave	1h10' suave suave	DESCANSO	30' suave + 4x(8' a tope con 3' recuperacion al trote) + 5' trote suave	1h20' suave suave
06/05 -- 12/05	1h suave	DESCANSO	50' suave + 6 cuestas subir a tope y bajar andando + 4x100m progresivos	30' suaves + 8 kms a ritmo de media maraton	DESCANSO	30' suave + 3x(10' a tope con 4' recuperacion al trote) + 5' trote suave	1h30' suave suave

PLAN DE ENTRENAMIENTO MEDIA MARATÓN SUB 1H40'

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS)

13/05 -- 19/05	1h suave	DESCANSO	30' suave + 20x(1' a tope y 30sg recuperacion andando) + 5' trote suave	1h10' suave suave	DESCANSO	30' suave + 2x(20 minutos a tope con 5' recuperacion andando) + 5' trote suave	1h35' suave suave
20/05 -- 26/05	1h suave	DESCANSO	30' suave + 3x(8' a tope y 3' recuperacion andando) + 5' trote suave	1h15' suave suave	DESCANSO	30' suave + 6 kms a ritmo un poco superior al que quieres llevar en la media + 10' trote suave	1h30' suave suave
27/05 -- 02/06	40' suave	DESCANSO	30' suave suave	DESCANSO	20' suave suave	DESCANSO ACUERDATE DE HIDRATARTE BIEN CON AGUA	MEDIO MARATON DE LAREDO 21,097 Kms 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

