

PLAN DE ENTREMANIENTO				
MEDIA MARATON MARBELLA 2019				
AGOSTO, SEPTIEMBRE Y OCTUBRE				
LUNES				
	OBJETIVO 1H,30	OBJETIVO 1H,40	OBJETIVO 1H,50	OBJETIVO 2H,00
Ritmo 1	10Km a 4'30"m/Km +10 min Estiramientos	10 Km a 5'00" m/Km +10 min Estiramientos	10 Km a 5'30"m/Km +10 min Estiramientos	10 Km a 5,55m/Km +10 min Estiramientos
Ritmo 2	10Km a 4'20"m/Km +10 min Estiramientos	10 Km a 4'50" m/Km +10 min Estiramientos	10 Km a 5'20" m/Km +10 min Estiramientos	10 Km a 5'45"m/Km +10 min Estiramientos
MARTES				
Gimnasia parte superior poco peso. 3x15 repeticiones Pecho, hombro, abdomen y biceps				
MIÉRCOLES				
1ª SEMANA	20 min calentamiento 4'30"	20 min calentamiento 5'00" m/Km	20 min calentamiento 5'30" m/Km	20 min calentamiento 5'55" m/Km
	8X500m (3'55"m/km)+1m rec +10 min Estiramientos	8X500m (4'25"m/km)+1m rec + 10 min Estiramientos	8X500m (4'50"m/km)+1m rec +10 min Estiramientos	8X500m (5'15"m/km)+1m rec + 10 min Estiramientos
2ª SEMANA	20 min calentamiento 4'30"	20 min calentamiento 5'00" m/Km	20 min calentamiento 5'30" m/Km	20 min calentamiento 5'55" m/Km
	1.500m(4'00""m/km)+1m rec 1.200m(4'00""m/km)+1m rec 1.000m(4'00""m/km)+1m rec 800m(4'00""m/km)+1m rec 600m(4'00""m/km)+1m rec + 10min estiramientos.	1.500m(4'35"m/km)+1m rec 1.200m(4'35"m/km)+1m rec 1.000m(4'35"m/km)+1m rec 800m(4'35"m/km)+1m rec 600m(4'30"m/km)+1m rec +10 min Estiramientos	1.500m(5'00"m/km)+1m rec 1.200m(5'00"m/km)+1m rec 1.000m(5'00"m/km)+1m rec 800m(5'00"m/km)+1m rec 600m(4'55"m/km)+1m rec +10 min Estiramientos	1.500m(5'30""m/km)+1m rec 1.200m(5'30""m/km)+1m rec 1.000m(5'30""m/km)+1m rec 800m(5'30""m/km)+1m rec 600m(5'30""m/km)+1m rec +10 min Estiramientos
3ª SEMANA	20 min calentamiento 4'30"	20 min calentamiento 5'00" m/Km	20 min calentamiento 5'30" m/Km	20 min calentamiento 5'55" m/Km
	4X2Km (4'10"m/km)+2m. Rec. +10 min Estiramientos	4X2Km (4'40"m/km)+2m. Rec. +10 min Estiramientos	4X2Km (5'10"m/km)+2m. Rec. +10 min Estiramientos	4X2Km (5'30"m/km)+2m. rec. +10 min Estiramientos
4ª SEMANA	20 min calentamiento 4'30"	20 min calentamiento 5'00" m/Km	20 min calentamiento 5'30" m/Km	20 min calentamiento 5'55" m/Km
	3X3Km (4'10"m/km)+2m. rec. +10 min Estiramientos	3X3Km (4'40"m/km)+2m. Rec. +10 min Estiramientos	3X3Km (5'10"m/km)+2m. Rec. +10 min Estiramientos	3X3Km (5'35"m/km)+2m .rec. +10 min Estiramientos
5ª SEMANA	20 min calentamiento 4'30"	20 min calentamiento 5'00" m/Km	20 min calentamiento 5'30" m/Km	20 min calentamiento 5'55" m/Km
	3x500m (3'50"m/km)+ 1m. rec. 3x400m (3'50"m/km)+ 1m. rec. 3x300m (3'45"m/km)+ 1m. rec. 3x200m (3'45"m/km)+ 1m. rec. +10 min Estiramientos	3x500m (4'25"m/km)+ 1m. rec. 3x400m (4'25"m/km)+ 1m. rec. 3x300m (4'20"m/km)+ 1m. rec. 3x200m (4'20"m/km)+ 1m. rec. +10 min Estiramientos	3x500m (4'50"m/km)+ 1m. rec. 3x400m (4'50"m/km)+ 1m. rec. 3x300m (4'45"m/km)+ 1m. rec. 3x200m (4'45"m/km)+ 1m. rec. +10 min Estiramientos	3x500m (5'15"m/km)+ 1m. rec. 3x400m (5'15"m/km)+ 1m. rec. 3x300m (5'10"m/km)+ 1m. rec. 3x200m (5'10"m/km)+ 1m. rec. +10 min Estiramientos
6ª SEMANA	20 min calentamiento 4'30"	20 min calentamiento 5'00" m/Km	20 min calentamiento 5'30" m/Km	20 min calentamiento 5'55" m/Km
	Fartlek 3x 2'30"m (3'50"m/km)+1'30"m rec /2'00"m (3'50"m/km)+1'00"m rec /1'30"m (3'50"m/km)+ 45"seg rec +10 min Estiramientos	Fartlek 3x 2'30"m (4'25"m/km)+1'30"m rec. /2'00"m (4'25"m/km)+1'00"m rec /1'30"m (4'25"m/km)+ 45"seg rec +10 min Estiramientos	Fartlek 3x /2'30"m (4'50"m/km)+1'30"m. Rec. /2'00"m (4'50"m/km)+1'00"m rec /1'30"m (4'50"m/km)+ 45"seg rec +10 min Estiramientos	Fartlek 3x 2'30"m (5'15"m/km)+1'30"m rec. /2'00"m (5'15"m/km)+1'00"m rec /1'30"m (5'15"m/km)+ 45"seg rec +10 min Estiramientos
7ª SEMANA	20 min calentamiento 4'30"	20 min calentamiento 5'00" m/Km	20 min calentamiento 5'30" m/Km	20 min calentamiento 5'55" m/Km
	5x1Km (4'10"m/km)+ 1'm. Rec.+5'm suaves +10 Estiramientos	5x1Km (4'40"m/km)+ 1'm. Rec.+5'm suaves +10 Estiramientos	5x1Km (5'10"m/km)+ 1'm. Rec.+5'm suaves +10 Estiramientos	5x1Km (5'35"m/km)+ 1'm. Rec.+5'm suaves +10 Estiramientos

JUEVES				
DESCANSO				
VIERNES				
1ª SEMANA	20 min calentamiento 4'30"	20 min calentamiento 5'00" m/Km	20 min calentamiento 5'30" m/Km	20 min calentamiento 5'55" m/Km
	6x30"seg en subida + rec. en bajada +10'm suave (4'00"m/km) +10 min Estiramientos	6x30"seg en subida + rec. en bajada +10'm suave (4'30"m/km) +10 min Estiramientos	6x30"seg en subida + rec. en bajada +10'm suave (5'00"m/km) +10 min Estiramientos	6x30"seg en subida + rec. en bajada +10'm suave (5'25"m/km) +10 min Estiramientos
2ª SEMANA	sin calentamiento previo			
	10 km (3Km ritmo 1 + 7Km ritmo 2) +10 min Estiramientos	10 km (3Km ritmo 1 + 7Km ritmo 2) +10 min Estiramientos	10 km (3Km ritmo 1 + 7Km ritmo 2) +10 min Estiramientos	10 km (3Km ritmo 1 + 7Km ritmo 2) +10 min Estiramientos
3ª SEMANA	20 min calentamiento 4'30"	20 min calentamiento 5'00" m/Km	20 min calentamiento 5'30" m/Km	20 min calentamiento 5'55" m/Km
	5x45" en subida + rec. en bajada +10'm suave (4'40"m/km) +10 min Estiramientos	5x45" en subida + rec. en bajada +10'm suave (5'10"m/km) +10 min Estiramientos	5x45" en subida + rec. en bajada +10'm suave (5'35"m/km) +10 min Estiramientos	5x45" en subida + rec. en bajada +10'm suave (6'00"m/km) +10 min Estiramientos
4ª SEMANA	20 min calentamiento 4'30"	20 min calentamiento 5'00" m/Km	20 min calentamiento 5'30" m/Km	20 min calentamiento 5'55" m/Km
	Fartlek 10x 40"seg(3'45"m/km)+ 20"seg rec. +10 min Estiramientos	Fartlek 10x 40"seg(4'15"m/km)+ 20"seg rec. +10 min Estiramientos	Fartlek 10x 40"seg(4'45"m/km)+ 20"seg rec. +10 min Estiramientos	Fartlek 10x 40"seg(5'10"m/km)+ 20"seg rec +10 min Estiramientos
5ª SEMANA	20 min calentamiento 4'30"	20 min calentamiento 5'00" m/Km	20 min calentamiento 5'30" m/Km	20 min calentamiento 5'55" m/Km
	6x50"seg en subida + rec. en bajada +10'm suave +10 min Estiramientos	6x50"seg en subida + rec. en bajada +10'm suave +10 min Estiramientos	6x50"seg en subida + rec. en bajada +10'm suave +10 min Estiramientos	6x50"seg en subida + rec. en bajada +10'm suave +10 min Estiramientos
6ª SEMANA	sin calentamiento previo			
	9 km (2Km ritmo 1 + 7Km ritmo 2) +10 min Estiramientos	9 km (2Km ritmo 1 + 7Km ritmo 2) +10 min Estiramientos	9 km (2Km ritmo 1 + 7Km ritmo 2) +10 min Estiramientos	9 km (2Km ritmo 1 + 7Km ritmo 2) +10 min Estiramientos
7ª SEMANA	20 min calentamiento 4'30"	20 min calentamiento 5'00" m/Km	20 min calentamiento 5'30" m/Km	20 min calentamiento 5'55" m/Km
	5x80m(3'30"m/Km)+80 m.rec. suave +10 min Estiramientos	5x80m(4'00"m/Km)+100 m.rec. Suave +10 min Estiramientos	5x80m(4'30"m/Km)+100 m.rec. suave +10 min Estiramientos	5x80m(4'55"m/Km)+100 m.rec. suave +10 min Estiramientos

SABADO				
DESCANSO				
DOMINGO				
1ª SEMANA	12 Km ritmo creciente (de 4'35 a 4,10) +10 min Estiramientos	12 Km ritmo creciente (de 5'05 a 4'40) +10 min Estiramientos	12 Km ritmo creciente (de 5'35 a 5'10) +10 min Estiramientos	12 Km ritmo creciente (de 6 a 5'40) +10 min Estiramientos
2ª SEMANA	14 Km ritmo creciente (de 4'35 a 4,10) +10 min Estiramientos	14 Km ritmo creciente (de 5'05 a 4'40) +10 min Estiramientos	14 Km ritmo creciente (de 5'35 a 5'10) +10 min Estiramientos	14 Km ritmo creciente (de 6 a 5'40) +10 min Estiramientos
3ª SEMANA	16 Km ritmo creciente (de 4'35 a 4,10) +10 min Estiramientos	16 Km ritmo creciente (de 5'05 a 4'40) +10 min Estiramientos	16 Km ritmo creciente (de 5'35 a 5'10) +10 min Estiramientos	16 Km ritmo creciente (de 6 a 5'40) +10 min Estiramientos
4ª SEMANA	18 Km ritmo creciente (de 4'35 a 4,10) +10 min Estiramientos	18 Km ritmo creciente (de 5'05 a 4'40) +10 min Estiramientos	18 Km ritmo creciente (de 5'35 a 5'10) +10 min Estiramientos	18 Km ritmo creciente (de 6 a 5'40) +10 min Estiramientos
5ª SEMANA	15 Km ritmo creciente (de 4'35 a 4,10) +10 min Estiramientos	15 Km ritmo creciente (de 5'05 a 4'40) +10 min Estiramientos	15 Km ritmo creciente (de 5'35 a 5'10) +10 min Estiramientos	15 Km ritmo creciente (de 6 a 5'40) +10 min Estiramientos
6ª SEMANA	12 Km ritmo creciente (de 4'35 a 4,10) +10 min Estiramientos	12 Km ritmo creciente (de 5'05 a 4'40) +10 min Estiramientos	12 Km ritmo creciente (de 5'35 a 5'10) +10 min Estiramientos	12 Km ritmo creciente (de 6 a 5'40) +10 min Estiramientos
7ª SEMANA	Calentamiento 3km + Competición + est.	Calentamiento 3km + Competición + est.	Calentamiento 3km + Competición + est.	Calentamiento de 3km + Competición + est.

GIMNASIA	3X15 Repeticiones con poco peso: Pecho, hombros, biceps y abdomen.
Ritmo 1	4'30 / 5 / 5'30 / 5'55
Ritmo 2	4'20 / 4'50 / 5'20 / 5'45
Ritmo medio competición en la Media Maraton	4'15 / 4'44 / 5'13 / 5'40