

PLAN MARATÓN SUB 2:50H

NeverJustRunning.com

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	4K Warm up+ 3x2000+3K cool down Rec:90" Ritmo: 4'05	12K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	DESCANSO	DESCANSO	21K a ritmo suave (4'45 a 4'30)
2	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	4K Warm Up + 15x400 + 3K cool down rec: 50'' Ritmo: 3'40 a 3'15)	12K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	DESCANSO	DESCANSO	21K a ritmo suave (4'45 a 4'30)
3	DESCANSO	DESCANSO	4K Warm up+ 7x1000+3K cool down Rect:1' Ritmo: 4' a 3'45	12K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	15K con 2x20' tempo a 4'10 Rec:3' trote entre los 2 tempo	DESCANSO	22K a ritmo suave (4'45 a 4'30)
4	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	4K Warm up+ (3x2000)+2K cool down Rec:90" Ritmo: 3'56	12K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	DESCANSO	4K Warm up+7K tempo a 4'05+2K cool down	22K a ritmo suave (4'45 a 4'30)
5	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	4K Warm up+ (3x3000)+2K cool down Rec: 90" Ritmo:4'	14K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	DESCANSO	9K progresivos+1K cool down Ritmo: 4'45 a 3'50	24K a ritmo suave (4'45 a 4'30)

6	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	4K Warm up+ 7x1000+3K cool down Rec:90" Ritmo:3'45	14K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	DESCANSO	4K Warm up + 2x (8x400) + 3K cool Down rec: 45" y 2' Ritmo: de 3'40 a 3'20)	25K a ritmo suave (4'45 a 4'30)
7	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	4K warm up+ (3000+2000+ (2x500))+3K cool down Rec:90" Ritmo: 4', 3'50, 3,30)	14K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	DESCANSO	4K Warm up+ 12x500+3K cool down Rest:45' Ritmo: 3'30 a 3'05	27K a ritmo suave (4'45 a 4'30)
8	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	4K warm up + 6 x 1000 + 15' rec: 1' Ritmo: 3'55 a 3'40	DESCANSO	DESCANSO	25' suaves+4 rectas (sprint)	Competición (Medio Maratón) Objetivo: 1h 20'
9	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	4K Warm up+ (2x6000)+2K cool down Rec:90" Ritmo: 4'	16K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	DESCANSO	4K Warm up + 2x (8x400) + 3K cool Down rec: 45" y 2' Ritmo: de 3'40 a 3'10)	28K: 8K Warm up+ 16K progresivos(4'45 a 4')+4K cool down
10	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	4K warm up + 10 x 1000 + 3K cool down rec: 90" Ritmo: 3'37	16K a ritmo suave (4'45 a 4'30)	DESCANSO	12K progresivos (de 5' a 3'45)	30K: 7K Warm up+ 4x5000+3K Cool Down Ritmo: 4'
11	DESCANSO	DESCANSO	4K warm up+TEST GAVELA(2x6000)+2k cool down Rec: 90"	10K a 4'35	DESCANSO	60' a ritmo suave (5' a 4'30)	20K progresivos suaves (de 5'30 a 4'30)
12	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45-5')	4K warm up+ 6K a 4'05+3k cool down	DESCANSO	DESCANSO	25' suaves+4 rectas (sprint)	Maratón sub 2h 50'