

PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB 3H

NeverJustRunning.com

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	DESCANSO	10K a ritmo suave (4'45-5')	4K Warm Up+ (8x600)+3K cool down Rec:45" Ritmo: 3'45 a 3'15)	12K a ritmo suave (4'45-5')	DESCANSO	DESCANSO	20K ritmo suave (5'30 a 4'45)
2	DESCANSO	10K a ritmo suave (4'45-5')	4K Warm up+ 2x3000+3K Cool Down Rec:90" Ritmo: 4'15 a 4)	12K a ritmo suave (4'45-5')	DESCANSO	DESCANSO	21K ritmo suave (5'30 a 4'45)
3	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45-5')	4K Warm up+ 12x500+3K cool down Rest:45' Ritmo: 3'45 a 3'15	14K a ritmo suave (4'45-5')	DESCANSO	12K progresivos (de 5' a 4')	21K ritmo suave (5'a 4'45)
4	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45-5')	4K Warm Up+ 2x4000+3K cool down Ritmo: 4'13	14K a ritmo suave (4'45-5')	DESCANSO	4K Warm up+ 6k tempo a 4'13+ 3k cool down	22K ritmo suave (5' a 4'45)
5	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45-5')	4K Warm Up+ 8x1000+3K Cool down Rec:90" Ritmo: 3'55 a 3'42)	14K a ritmo suave (4'45-5')	DESCANSO	4K Warm up + 2x (8x400) + 3K cool Down rec: 45" y 2' Ritmo: de 3'40 a 3'20)	24K ritmo suave (5' a 4'35)
6	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45-5')	4K warm up+3x3000 +3K cool down rec: 90" Ritmo: 4'20 a 4)	14K a ritmo suave (4'45-5')	DESCANSO	4K Warm up+ 6k tempo a 4'13+ 3k cool down	25K ritmo suave (5' a 4'35)
7	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45-5')	4K Warm Up+4x3000 +3K cool down rec: 90" Ritmos: de 4'15 a 4	14K a ritmo suave (4'45-5')	DESCANSO	12K progresivos (de 5' a 4')	26K: 10K Warm up+12K a 4'13+5K cool down

8	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45-5')	4K warm up + 6 x 1000 + 15' rec: 1' Ritmo: 4:05-3:40	DESCANSO	DESCANSO	25' suaves+4 rectas (sprint)	Competición (Medio Maratón) Objetivo: sub 1h 24'
9	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45-5')	4K + 10 x 1000 + 3K cool down rec: 1' 4'15 a 3'40	25' + 10 x 1000 + 15' rec: 1' 4'20'' a 3'40''	DESCANSO	4K Warm up + 2x (8x400) + 3K cool Down rec: 45'' y 2' Ritmo: de 3'40 a 3'20)	28K: 10K Warm up+12K a 4'13+6K cool down
10	DESCANSO	12K ritmo suave	5K warm up+ (5x2000) + 3K cool down Rec: 1' Ritmos: de 4' a 3'45	12K ritmo suave	DESCANSO	12K progresivos (de 5' a 4')	30K: 7K Warm up+ 4x5000+3K Cool Down Ritmo: 4'15
11	DESCANSO	DESCANSO	4K warm up+TEST GAVELA(2x6000)+2k cool down Rec: 90''	10K a 4'45	DESCANSO	60' a ritmo suave (4'45-5')	20K progresivos suaves (de 5'30 a 4'45)
12	DESCANSO	12K a ritmo suave (4'45-5')	4K warm up+ 6K a 4'13+3k cool down	DESCANSO	DESCANSO	25' suaves+4 rectas (sprint)	Maratón sub 3h