

PLAN MARATÓN SUB 3:30H

NeverJustRunning.com

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	DESCANSO	8K ritmo suave (5'30 a 5)	3K Warm Up+ 5x1000+3K cool down Rec:60" Ritmo: 4'45	DESCANSO	10K ritmo suave (5'30 a 5)	DESCANSO	20K a ritmo suave (5'30 a 5)
2	DESCANSO	8K ritmo suave (5'30 a 5)	3K Warm up+ 3x2000+2K Cool Down Rec:90" Ritmo: 4'45	DESCANSO	10K ritmo suave (5'30 a 5)	DESCANSO	20K a ritmo suave (5'30 a 5)
3	DESCANSO	9K ritmo suave (5'30 a 5)	3K Warm up+ 12x500+3K cool down Rest:45' Ritmo: 4'15 a 4'	DESCANSO	2K Warm up+6K Tempo a 4'50+2K cool down	DESCANSO	21K a ritmo suave (5'30 a 5)
4	DESCANSO	10K ritmo suave (5'30 a 5)	3K Warm up+ 3x3000+2K Cool Down Rec:90" Ritmo: 4'55	DESCANSO	10K ritmo suave (5'30 a 5)	DESCANSO	22K a ritmo suave (5'30 a 5)
5	DESCANSO	10K ritmo suave (5'30 a 5)	3K Warm up+3000+2000+1000+2K cool down Rec:90" Ritmo: 5', 4'50, 4'35	DESCANSO	12K progresivos (de 5'30 a 4'40)	DESCANSO	23K a ritmo suave (5'30 a 5)
6	DESCANSO	10K ritmo suave (5'30 a 5)	3K Warm up + 2x (8x400) + 3K cool Down rec: 45" y 2' Ritmo: de 4'15 a 4'	DESCANSO	2K Warm up+6K Tempo a 4'50+2K cool down	DESCANSO	24K a ritmo suave (5'30 a 5)
7	DESCANSO	10K ritmo suave (5'30 a 5)	3K Warm up+10x10000+2K cool down Rec:60" Ritmo: 4'45 a 4'25	DESCANSO	DESCANSO	10K progresivos (5'30 a 4'40)	25K (10K Warm up+10K a 4'55+5K cool down)

8	DESCANSO	10K ritmo suave (5'30 a 5)	4K Warm Up+6x1000+3 K Cool down Rec: 60" Ritmo: 4'30 a 4'13	DESCANSO	DESCANSO	25' suaves+4 rectas (sprint)	Competición (Medio Maratón) Objetivo: 1h 31
9	DESCANSO	12K ritmo suave (5'30 a 5)	3K Warm up+5x2000+3 K Cool Down Rec:90" Ritmo: 4'55 a 4'30	DESCANSO	10K a ritmo suave (5'30 a 5)	DESCANSO	30K (6K Warm up+4x5000+2 K Cool down) Rec:500m al trote Ritmo: 4'55
10	DESCANSO	10K ritmo suave (5'30 a 5)	3K Warm up+3x4000+2 K cool down Rec:90" Ritmo: 5' a 4'40	DESCANSO	2K Warm up+7K a 4'50+2K cool down	DESCANSO	25K progresivos (5'45 a 4'45)
11	DESCANSO	8K ritmo suave (5'30 a 5)	3K warm up+TEST GAVELA(2x6000)+2k cool down Rec: 90"	DESCANSO	7K a ritmo suave (5'30 a 5)	DESCANSO	18K a ritmo suave (5'30 a 5)
12	DESCANSO	8K ritmo suave (5'30 a 5)	2K Warm up+6K Tempo a 4'50+2K cool down	DESCANSO	DESCANSO	25' suaves+4 rectas (sprint)	Maratón sub 3h 30