

PLAN MARATÓN SUB 4H

NeverJustRunning.com

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	DESCANSO	8K ritmo suave (6'15 a 5'45)	DESCANSO	DESCANSO	10K progresivos (6'15 a 5'30)	DESCANSO	17K ritmo suave (6'15 a 5'45)
2	DESCANSO	10K ritmo suave (6'15 a 5'45)	3K Warm up+ 10x500+2K cool down Rec: 45" Ritmo: 5' a 4'30	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	17K ritmo suave (6'15 a 5'45)
3	DESCANSO	DESCANSO	3K Warm Up+ 4x2000x2K cool down Ritmo: 5'15	DESCANSO	10K progresivos (6'15 a 5'30)	DESCANSO	18K ritmo suave (6'15 a 5'45)
4	DESCANSO	3K Warm up+3000+2000+1000+2K Cool down Rec:90" Ritmo: 5'40, 5'20, 5'	DESCANSO	DESCANSO	10K progresivos (6'15 a 5'30)	DESCANSO	18K ritmo suave (6'15 a 5'45)
5	DESCANSO	DESCANSO	3K Warm up+ 12x400+2K cool down Rec:45" Ritmo: 4'50 a 4'20)	DESCANSO	10K progresivos (6'15 a 5'30)	DESCANSO	20K ritmo suave (6'15 a 5'45)
6	DESCANSO	DESCANSO	3K Warm up+2x5000+2K cool down Rec:120" Ritmo: 5'20	DESCANSO	8K progresivos (6' a 5'15)	DESCANSO	21K ritmo suave (6'15 a 5'45)
7	DESCANSO	DESCANSO	3K Warm up+6x1000+2K cool down Rec:90" Ritmo: 5'45 a 5'30	DESCANSO	2K Warm up+5K a 4'50+2K cool down	10K ritmo suave (6'15 a 5'45)	25K ritmo suave (6'15 a 5'45)

8	DESCANSO	DESCANSO	10K ritmo suave (6'15 a 5'45)	DESCANSO	DESCANSO	25' suaves+4 rectas (sprint)	Competición (Medio Maratón) Objetivo: Sub 1h50
9	DESCANSO	10K ritmo suave (6'15 a 5'45)	3K Warm up+10x500+2 K cool down Rec:45" Ritmo: 4'50 a 4'20	DESCANSO	8K progresivos (6' a 5'15)	DESCANSO	25K ritmo suave (6'15 a 5'45)
10	DESCANSO	10K ritmo suave (6'15 a 5'45)	3K warm up+3x3000+2k cool down Rec: 90" Ritmo: 5'40 a 5'15	DESCANSO	2K Warm up+5K a 4'50+2K cool down	DESCANSO	23K ritmo suave (6'15 a 5'45)
11	DESCANSO	3K Warm up+5x2000+2 K cool down Rec: 90" Ritmo: 5'30 a 5'10	DESCANSO	DESCANSO	8K a ritmo suave (6'15 a 5'45)	DESCANSO	18K progresivos (6'15 a 5'10)
12	DESCANSO	DESCANSO	8K ritmo suave (6'15 a 5'45)	DESCANSO	DESCANSO	25' suaves+4 rectas (sprint)	Maratón sub 4h