

# OBJETIVO MARATÓ BARCELONA

## SUB.- 3H

Nº MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
MES	Diciembre			Enero				Febrero			Marzo			
MACROCICLO	MACROCICLO 1													
MESOCICLO	A							T				R		
TIPO MICROCICLO	CAR	CAR	REC	CAR	CAR	CHO	REC	CAR	CHO	REC	CHO	CAR	REC	COM
SESIONES	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4

SEMANA 1	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCICLO 1- CARGA	
Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 60' + Técnica de carrera
Miércoles	20' calent. + 2 x 15' rec: 10' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Jueves	Rodaje 60'
Viernes	DESCANSO
Sábado	20' calent. + 5 x 5' rec: 3' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Domingo	Rodaje 80' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA 2	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCICLO 2- CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 60' + Técnica de carrera
Miércoles:	20' calent. + 2 x 20' rec: 10' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Jueves:	Rodaje 60'
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	20' calent. + 7 x 3' rec: 2' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Domingo:	Rodaje 90' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA 3	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCICLO 3- RECUPERACION	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50' + Técnica de carrera
Miércoles:	20' calent. + 3x 10' rec: 5' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Jueves:	Rodaje 50'
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	20' calent. + 10 x 2' rec: 1' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Domingo:	Rodaje 80' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA 4	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCICLO 4- CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 65' + Técnica de carrera
Miércoles:	20' calent. + 2x [4x (1'30 en subida rec: la bajada suave) rec: 3' entre bloques] + 20'
Jueves:	Rodaje 70'
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	20' calent. + 2x (4', 3', 2', 1') rec: mismo ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Domingo:	Rodaje 95' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA 5	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 5- CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 70' + Técnica de carrera
Miércoles:	20' calent. + 2x [4x (1' en subida rec: la bajada suave) rec: 3' entre bloques] + 20'
Jueves:	Rodaje 75'
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	20' calent. + 4x 7' rec: 3' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Domingo:	Rodaje 100' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA 6	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 6- CHOQUE	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20' calent. + 2x [8x (30'' en subida rec: la bajada suave) rec: 3' entre bloques] + 20'
Miércoles:	Rodaje 75'
Jueves:	20' calent. + 6x 5' rec: 2' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 60' + Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 105' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA 7	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 7- RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50'
Miércoles:	Rodaje 60' + Técnica de carrera
Jueves:	20' calent. + 5x 3' rec: 3' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40' + Técnica de carrera
Domingo:	Competición 10km

SEMANA 8	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 8 - CARGA	
Lunes:	Rodaje 50' Suaves
Martes:	DESCANSO
Miércoles:	20' calent. + 3x 4000 (4'10-4'05/km) rec: 2'30'' + 10' Vuelta a la calma
Jueves:	Rodaje 60' + Técnica de carrera
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	20' calent. + 4x 2000 (4'-3'55/km) rec: 1'30'' + 10' Vuelta a la calma
Domingo:	Rodaje 90' (por montaña o circuito con subidas y bajadas)

SEMANA 9	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 9 - CHOQUE	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20' calent. + 4x 3000 (4'05-4'/km) rec: 2' + 10' Vuelta a la calma
Miércoles:	Rodaje 60'
Jueves:	20' calent. + 8x 1000 (3'55-3'50/km) rec: 1' + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40' + Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 110' (empezando 30''/km por encima ritmo Maratón, acabando 15''/km por debajo)

SEMANA 10	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 10 - CHOQUE	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 70´
Miércoles:	20´ calent. + 8x 1000 (3´55-3´50/km) rec: 1´ + 10´ Vuelta a la calma
Jueves:	Rodaje 50´
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 30´ + Técnica de carrera
Domingo:	Competición Medio Maratón

SEMANA 11	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 11 - CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50´
Miércoles:	Rodaje 60´ + Técnica de carrera
Jueves:	20´ calent. + 5x 2000 (4´-3´55/km) rec: 1´30´´ + 10´ Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	20´ calent. + 2x [6x (500 (1´52´´-1´49´´) rec: 45´´) rec: 3´entre bloques] + 10´ Vuelta a la calma
Domingo:	Rodaje 90´ (por montaña o circuito con subidas y bajadas)

SEMANA 12	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 12- RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50´
Miércoles:	Rodaje 60´ + Técnica de carrera
Jueves:	20´ calent. + 3x 2000 (4´-3´55/km) rec: 1´30´´ + 10´ Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	20´ calent. + 2x [5x (1´ en subida rec: la bajada suave) rec: 3´entre bloques] + 15´
Domingo:	Rodaje 90´ (empezando 30´´/km por encima ritmo Maratón, acabando 15´´/km por debajo)

SEMANA 13	
MESOCICLO REALIZACIÓN - MICROCIclo 13 - RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50´
Miércoles:	20´ calent. + 2x 4000 (4´10-4´05/km) rec: 2´30´´ + 10´ Vuelta a la calma
Jueves:	Rodaje 50´ + Técnica de carrera
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	20´ calent. + 2x 3000 (4´05-4´/km) rec: 2´ + 10´ Vuelta a la calma
Domingo:	Rodaje 70´ (empezando 30´´/km por encima ritmo Maratón, acabando 15´´/km por debajo)

SEMANA 14	
MESOCICLO REALIZACIÓN - MICROCIclo 14 - COMPETICIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20´ calent. + 6x 1000 (3´55-3´50/km) rec: 1´ + 10´ Vuelta a la calma
Miércoles:	Rodaje 60´ + Técnica de carrera
Jueves:	DESCANSO
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	25´ Rodaje Suave + 3 rectas x100m en progresión
Domingo:	ZURICH MARATÓ DE BARCELONA