

OBJETIVO MARATÓ

BARCELONA SUB.- 6H

SEMANA 1	
Lunes	10' andando, 5' corriendo suave, 5' andando, 5' corriendo suave.
Martes	10' andando, 8' corriendo suave, 5' andando, 8' corriendo suave.
Miércoles	Descanso.
Jueves	10' andando, 9' corriendo suave, 5' andando, 6' corriendo suave.
Viernes	10' andando, 10' corriendo suave, 5' andando, 10' corriendo suave.
Sábado	Descanso.
Domingo	10' andando, 15' corriendo suave, 10' andando, 15' corriendo suave.

SEMANA 2	
Lunes	8' andando, 10' corriendo suave, 4' andando, 10' corriendo suave.
Martes	8' andando, 11' corriendo suave, 4' andando, 11' corriendo suave.
Miércoles	Descanso.
Jueves	8' andando, 12' corriendo suave, 4' andando, 12' corriendo suave.
Viernes	8' andando, 13' corriendo suave, 4' andando, 13' corriendo suave.
Sábado	Descanso.
Domingo	8' andando, 20' corriendo suave, 5' andando, 15' corriendo suave.

SEMANA 3	
Lunes	6' andando, 12' corriendo suave, 3' andando, 12' corriendo suave.
Martes	6' andando, 13' corriendo suave, 3' andando, 13' corriendo suave.
Miércoles	Descanso.
Jueves	6' andando, 14' corriendo suave, 3' andando, 14' corriendo suave.
Viernes	6' andando, 15' corriendo suave, 3' andando, 15' corriendo suave.
Sábado	Descanso.
Domingo	6' andando, 25' corriendo suave, 5' andando, 20' corriendo suave.

SEMANA 4	
Lunes	5' andando, 14' corriendo suave, 2' andando, 14' corriendo suave.
Martes	5' andando, 15' corriendo suave, 2' andando, 15' corriendo suave.
Miércoles	Descanso.
Jueves	5' andando, 16' corriendo suave, 2' andando, 16' corriendo suave.
Viernes	5' andando, 17' corriendo suave, 2' andando, 17' corriendo suave.
Sábado	Descanso.
Domingo	5' andando, 30' corriendo suave, 2' andando, 20' corriendo suave.

SEMANA 5	
Lunes	4' andando, 16' corriendo suave, 1' andando, 16' corriendo suave.
Martes	4' andando, 17' corriendo suave, 1' andando, 17' corriendo suave.
Miércoles	Descanso.
Jueves	4' andando, 18' corriendo suave, 1' andando, 18' corriendo suave.
Viernes	4' andando, 19' corriendo suave, 1' andando, 19' corriendo suave.
Sábado	Descanso.
Domingo	4' andando, 35' corriendo suave, 5' andando, 25' corriendo suave.

SEMANA 6	
Lunes	3' andando, 17' corriendo suave + 17' corriendo un poco más rápido.
Martes	3' andando, 18' corriendo suave + 18' corriendo un poco más rápido.
Miércoles	Descanso.
Jueves	3' andando, 19' corriendo suave + 19' corriendo un poco más rápido.
Viernes	3' andando, 20' corriendo suave + 20' corriendo un poco más rápido.
Sábado	Descanso.
Domingo	3' andando, 40' corriendo suave + 25' corriendo un poco más rápido.

SEMANA 7	
Lunes	20' corriendo suave + 20' corriendo un poco más rápido.
Martes	20' corriendo suave + 22' corriendo un poco más rápido.
Miércoles	Descanso.
Jueves	20' corriendo suave + 24' corriendo un poco más rápido.
Viernes	20' corriendo suave + 26' corriendo un poco más rápido.
Sábado	Descanso.
Domingo	50' corriendo suave + 20' corriendo un poco más rápido.

SEMANA 8	
Lunes	20' corriendo suave + 24' corriendo un poco más rápido.
Martes	20' corriendo suave + 26' corriendo un poco más rápido.
Miércoles	Descanso
Jueves	20' corriendo suave + 28' corriendo un poco más rápido.
Viernes	20' corriendo suave + 30' corriendo un poco más rápido.
Sábado	Descanso.
Domingo	30' corriendo suave + 40' corriendo un poco más rápido.

SEMANA 9	
Lunes	20' corriendo suave + 26' corriendo un poco más rápido.
Martes	20' corriendo suave + 6 veces (1' rápido + 1' suave).
Miércoles	Descanso
Jueves	20' corriendo suave + 4 veces (3' rápido + 3' suave).
Viernes	20' corriendo suave + 15' corriendo un poco más rápido.
Sábado	Descanso
Domingo	70' corriendo suave.

SEMANA 10	
Lunes	50' corriendo suave.
Martes	25' corriendo suave + 10' rápido, 5' de recuperación + 10' rápido.
Miércoles	Descanso.
Jueves	Jueves 14 20' corriendo suave + 25' corriendo un poco más rápido.
Viernes	Viernes 15 55'; corriendo suave.
Sábado	Descanso.
Domingo	80' corriendo suave.

SEMANA 11	
Lunes	25' corriendo suave.
Martes	25' corriendo suave + 4 veces (5' rápido + 3' andando).
Miércoles	Descanso.
Jueves	25' corriendo suave + 6 veces (2' rápido + 2' andando).
Viernes	50' corriendo suave.
Sábado	Descanso.
Domingo	Domingo 24 70' corriendo suave.

SEMANA 12	
Lunes	20' corriendo suave
Martes	20' corriendo suave + 5 veces (5' rápido + 5' lento)
Miércoles	Descanso
Jueves	30' corriendo suave + 10 veces (1' rápido + 1' lento)
Viernes	Descanso
Sábado	Descanso
Domingo	ZURICH MARATÓ BARCELONA

Fernando Francisco
Entrenador de atletismo y maratoniano