

PLAN ENTRENAMIENTO DE MEDIA MARATHON

10 SEMANAS

“Courir en France”

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
60'	Descanso	60' con cambios	Descanso	60'	Descanso	1 h. 15'
60'	Descanso	30' + 5 x 4' (1 r.)	Descanso	60'	Descanso	1 h. 20' (últimos 20' en progresión)
60'	Descanso	30' + 3 x 9' (1' r.)	Descanso	60'	Descanso	1 h. 30' (últimos 20' en progresión)
60'	Descanso	30' + 15 x 1' (1' r.)	Descanso	60'	Descanso	1 h. 40' (últimos 15' en progresión)
60'	Descanso	30' + 5 x 1000 (4' r.)	Descanso	60'	Descanso	1 h. 45' a ritmo
60'	Descanso	30' + 3 x 2000 (4' r.)	Descanso	60'	Descanso	1 h. 45' a ritmo
60'	Descanso	30' + 10 x 400 (3' r.)	Descanso	60'	Descanso	1 h. 40' (últimos 20' en progresión)
60'	Descanso	30' + 2 x 3000 (4' r.)	Descanso	60'	Descanso	1 h. 30' (últimos 20' en progresión)
60'	Descanso	30' + 6 x 1000 (4' r.)	Descanso	60'	Descanso	1 h. 30' a ritmo
60'	Descanso	60' + 10 rectas de 100 m.	Descanso	45'	30' suaves	MEDIA MARATHÓN