

PLAN DE ENTRENAMIENTO ½ MARATHON CON PULSÓMETRO (8 SEMANAS)

SEMANA 1 (52km)

Día	Frecuencia Cardiaca	KM
LUNES	6km---155-160p 6km---160-165p	12x400
MARTES	1ra---160p 2da---165p 3ra---170p	3x1600
MIERCOLES	DESCANSO	
JUEVES	124-137p	12-14km
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	124-137p	6km
DOMINGO	11km---160p 10km---165p	½ Maratón

SEMANA 2 (83km)

Día	Frecuencia Cardiaca	KM
LUNES	124---137p	10km
MARTES	5---155p 5---160p 5---165-170p	15x400
MIERCOLES	124---137p	15km
JUEVES	3---155-160p 2---160-165p	5x3000
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	3---137p 14---160-165p 3---137p	20km
DOMINGO	124-137p	12km

SEMANA 3 (55km)

Día	Frecuencia Cardiaca	KM
LUNES	2km---137p 3km---160p 2km---137p	7km
MARTES	1ra---155p 2da---160p 3ra---165-170p	3x1600
MIERCOLES	DESCANSO	
JUEVES	124-137p	12km
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	124-137p	6km
DOMINGO	11km---160-165p 10km---165-170p	½ Maratón

SEMANA 4 (91km)

Día	Frecuencia Cardiaca	KM
LUNES	124-137p	6-8km
MARTES	5---155p 5---160p 5---165p	15x400
MIERCOLES	124-137p	15km
JUEVES	2---155p 2---160p 1---165-170p	5x3000
VIERNES	124-137p	10km
SABADO	3km---137p 14km---160-165p 3km---137p	20km
DOMINGO	10km---137p 2km---160p	12km

SEMANA 5 (99km)

Día	Frecuencia Cardiaca	KM
LUNES	124-137p	15km
MARTES	5---160p 5---165p 5---170-175p	15x400
MIERCOLES	124-137p	15km
JUEVES	2km---155-160p 2km---160-165p 1km---165-170p	5x3000km
VIERNES	124-137p	6km
SABADO	2km---137p 20km---160p 2km---137p	24km
DOMINGO	124-137p	12km

SEMANA 6 (54km)

Día	Frecuencia Cardiaca	KM
LUNES	DESCANSO	
MARTES	1ra---150p 2da---155p 3ra---160p	3x2000
MIERCOLES	DESCANSO	
JUEVES	124-137p	12km
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	124-137p	6km
DOMINGO	20KM---160 8KM---165	28KM

SEMANA 7 (80km)

Día	Frecuencia Cardiaca	KM
LUNES	DESCANSO	
MARTES	4---150p 3---155p 3---160-170p	10X400
MIERCOLES	124-137	15KM
JUEVES	2---155p 1---160p 2---165p	5X3000
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	2---137p 20---160-165p 2---137p	24km
DOMINGO	124-137p	20km

SEMANA 8 (SEMANA DEL MEDIO MARATHON)

Día	Frecuencia Cardiaca	KM
LUNES	DESCANSO	
MARTES	1ra---160p 2da---165p 3ra---165-170p	3x1600
MIERCOLES	124-137p	12KM
JUEVES	DESCANSO	
VIERNES	124-137p	6km
SABADO	20km ---<165p 11km---165-170p	½ Marathon
DOMINGO		

Vicent Duart*Centro de Medicina Homeopática (Valencia)*