

Plan de 13 semanas de entrenamiento para bajar de
1 hora 40 minutos en **Media Maratón**

Semana 1			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	25' + 22' cambios de ritmo en pirámide (1', 2', 3', 4', 3', 2', 1') recuperación 1' al trote + 15	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	60' suaves + tobillos + pesas	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	80' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana 2			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	25' + 7 x 5' Recuperación 1' al trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	60' suaves + tobillos + pesas	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana 3			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	25' + 27' cambios de ritmo en pirámide (1', 2', 3', 4', 4', 3', 2', 1') recuperación 1' al trote + 15	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	60' suaves + tobillos + pesas	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana 4			
Lunes			
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 5 x 5' recuperación 90'' al trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves	Estiramientos Abdominales	60' suaves + tobillos + pesas	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	40' suaves + Técnica de Carrera + 6 rectas	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 10 Km	Abdominales Estiramientos

Plan de 13 semanas de entrenamiento para bajar de
1 hora 40 minutos en **Media Maratón**

Semana 5			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 12' x 300 (<i>entre 1'23" y 1'10"</i>) recuperación 1' trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Sábado	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana 6			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	25' + 8 x 1000 (<i>entre 4'47" y 4'20"</i>) recuperación 1' al trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	20' + (4 x 200 <i>entre 53" y 46"</i>) + (3 x 500 <i>entre 2'25" y 2'10"</i>) + 1000 <i>a 4'35"</i> + (4 x 400 <i>entre 1'45" y 1'36"</i>) + 1000 <i>a 4'30"</i> + recuperación 1' y 2' al trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana 7			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	25' + 3 x 2000 recuperación 90'' (<i>entre 9'45" y 9'05"</i>) + 15'	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	40' suaves + tobillos + 8 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 10 Km. a 15 Km.	Abdominales Estiramientos
Semana 8			
Lunes			
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 10 x 500 (<i>entre 2'22" a 2'05"</i>) recuperación 1' al trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	20' + 2 x 4000 (<i>entre 19'40 y 18'45"</i>) recuperación 2' al trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 13 semanas de entrenamiento para bajar de
1 hora 40 minutos en **Media Maratón**

Semana 9			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 4 x (300 <i>entre 1'20 y 1'12"</i> + 400 <i>entre 1'43 y 1'36"</i> + 500 <i>entre 2'22 y 2'02"</i>) recuperación 1' y 2' al trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves	Estiramientos Abdominales	60' + ultimas pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 3000 <i>a 14'20"</i> + 2000 <i>a 9'30"</i> + 3000 <i>a 13'46"</i> recuperación 90'' al trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana 10			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 6 x 1000 (<i>entre 4'48 a 4'20"</i>) + 15' recuperación 1' a 90''	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	40' suaves + Técnica de Carrera + 8 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 21km	Abdominales Estiramientos
Semana 11			
Lunes			
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 14 x 400 (<i>entre 1'53" a 1'33"</i>) recuperación 1' al trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves	Estiramientos Abdominales	60' suaves + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 3 x 2000 (<i>entre 9'50" a 9'10"</i>) + 1000 (<i>4'24"</i>) recuperación 90'' al trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana 12			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	25' + 2 x 3000 (<i>entre 14'28 y 13'54"</i>) + 1000 (<i>a 4'27"</i>) recuperación 2'' al trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	60' + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 10 x 500 (<i>entre 2'23" a 2'00"</i>) recuperación 1' al trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 13 semanas de entrenamiento para bajar de
1 hora 40 minutos en **Media Maratón**

Semana 13			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	25' + 5 x 1000 (<i>entre 4' 47" y 4' 24"</i>) recuperación 1' al trote + 15'	Abdominales Estiramientos
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	50' + 10 rectas	Abdominales Estiramientos
Viernes	Estiramientos Abdominales	35' suaves + Técnica de Carrera + 6 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 21km (Objetivo)	Abdominales Estiramientos