

# OBJETIVO MARATÓ BARCELONA

## SUB.- 4H

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	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3

SEMANA 1	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 1- CARGA	
Lunes	Rodaje 50´
Martes	DESCANSO
Miércoles	Rodaje 60´
Jueves	DESCANSO
Viernes	Rodaje 70´
Sábado	DESCANSO
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 65´
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 70´
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40´ + Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 90´ (empezando 40´´/km por encima ritmo Maratón, acabando 10´´/km por debajo)

SEMANA 3	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 3- RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50´
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 50´ + Técnica de carrera
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 90´ (empezando 40´´/km por encima ritmo Maratón, acabando 10´´/km por debajo)
Domingo:	DESCANSO

SEMANA 4	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 4- CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 65´
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20´ Calentamiento + 2 x 12´ Rec: 10´ trote suave + 10´ Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40´ + Técnica de carrera
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´
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20´ Calentamiento + 3 x 8´ Rec: 5´ trote suave + 10´ Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40´ + Técnica de carrera
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:	Rodaje 70´
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20´ Calentamiento + 5x 5´ Rec: 3´ trote suave + 10´ Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 45´ + 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:	20´ Calentamiento + 4x 3´ Rec: 3´ trote suave + 10´ Vuelta a la calma
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	DESCANSO
Viernes:	Rodaje 45´ + Técnica de carrera
Sábado:	DESCANSO
Domingo:	Competición 10km

SEMANA 8	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 8 - CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 60´
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20´ Calentamiento + 3 x 3000 rec: 2´ parado (ritmo 4´50-4´45/km) + 10´ Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 50´ + Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 90´ (empezando 30´/km por encima ritmo Maratón, acabando 15´/km por debajo)

SEMANA 9	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 9 - CHOQUE	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20´ Calentamiento + 3 x 2000 rec: 1´30´´ parado (ritmo 4´45-4´40/km) + 10´ Vuelta a la calma
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 20´ + 2x[ 4x (1´ fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3´] + rodaje 15´
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 30´ + 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:	20´ + 4 x 2000 rec: 1´30´´ parado ritmo (4´35-4´20) + 10´ Vuelta a la calma
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 70´ (empezando 10´/km por encima ritmo Maratón, acabando 20´/km por debajo)
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 30´ + Técnica de carrera
Domingo:	Competición Medio Maratón

SEMANA 11	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 11 - CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50' + Técnica de carrera
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 3 x 3000 rec: 2' parado (ritmo 4'50-4'45/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 20' + 2x[ 4x (30'' fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3'] + rodaje 20'
Domingo:	Rodaje 90' (empezando 30''/km por encima ritmo Maratón, acabando 15''/km por debajo)

SEMANA 12	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 12 - RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 45'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 6 x 1000 rec: 1' parado (ritmo 4'40-4'35/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 70' + Técnica de carrera
Domingo:	DESCANSO

SEMANA 13	
MESOCICLO REALIZACIÓN - MICROCIclo 13 - RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 60' + Técnica de carrera
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 2 x 4000 rec: 2'30'' parado (ritmo 5'-4'55/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	DESCANSO
Domingo:	Rodaje 80' (empezando 30''/km por encima ritmo Maratón, acabando 15''/km por debajo)

SEMANA 14	
MESOCICLO REALIZACIÓN - MICROCIclo 14 - COMPETICIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20' Calentamiento + 5x 1000 rec: 1'30'' parado (ritmo 4'45-4'40/km) + 10' Vuelta a la calma
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 45' + Técnica de carrera
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	DESCANSO
Domingo:	<b>ZURICH MARATÓ DE BARCELONA</b>