

OBJETIVO MARATÓ BARCELONA

SUB.- 3H 30'

Nº MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
MES	D.	Enero					Febrero				Marzo			
MACROCICLO	MACROCICLO 1													
MESOCICLO	A							T				R		
TIPO MICROCICLO	CARR	CARR	REC	CARR	CARR	CHO	REC	CARR	CHO	REC	CHO	CARR	REC	COM
SESIONES	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

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- RECUPERACION	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 50'
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 30' + Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 90' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA 4	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCICLO 4- CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 65'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 2 x 15' 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 10´ 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 + 6x 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 ACUMULACION - MICROCIclo 7- RECUPERACION	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50´
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20´ Calentamiento + 5 x 3´ Rec: 2´ trote suave + 10´ Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40´ + Técnica de carrera
Domingo:	Competición 10km

SEMANA 8	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 8 - CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 60´
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 20´ + 2x[3x (1´30´´ fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3´) + rodaje 15´
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	20´ Calentamiento + 3 x 3000 rec: 2´ parado (ritmo 4´40-4´25/km) + 10´ Vuelta a la calma
Domingo:	Rodaje 90´ + Técnica de carrera

SEMANA 9	
MESOCICLO TRANSFORMACION - MICROCIclo 9 - CHOQUE	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20´ Calentamiento + 4 x 2000 rec: 1´30´´ parado (ritmo 4´35-4´20/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 20´
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 - COMPETICIÓN	
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 Media Maratón de Barcelona

SEMANA 11	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCICLO 10 - RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 40´
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 20´ + 2x[4x (45´´ fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3´] + rodaje 20
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	20´ + 6 x 1000 rec: 1´parado ritmo (4´30-4´15) + 10´ Vuelta a la calma
Domingo:	Rodaje 70´

SEMANA 12	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCICLO 12 - CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50´ + Técnica de carrera
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20´ Calentamiento + 3 x 4000 rec: 2´ parado (ritmo 4´40-4´30/km) + 10´ Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 60´ (por montaña o circuito con subidas y bajadas)
Domingo:	Rodaje 90´ (empezando 30´´/km por encima ritmo Maratón, acabando 15´´/km por debajo)

SEMANA 13	
MESOCICLO REALIZACIÓN - MICROCICLO 13 - RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50´
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20´ + 2 x 5000 rec: 3´parado ritmo (4´45-4´35) + 10´ Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40´ + Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 60´ (empezando 30´´/km por encima ritmo Maratón, acabando 15´´/km por debajo)

SEMANA 14	
MESOCICLO REALIZACIÓN - MICROCICLO 14 - COMPETICIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20´ + 5 x 1000 rec: 1´parado ritmo (4´30-4´15) + 10´ Vuelta a la calma
Miércoles:	Rodaje 50´
Jueves:	DESCANSO
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 25´ + 3 rectas x 100m en progresión
Domingo:	ZURICH MARATÓ DE BARCELONA