

## SEMANA 01

### Mesociclo Acumulación Microciclo 1 - Carga

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 50' (5'00 min/km) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	20' calent. (5'30 min/km) + 2 x 15' (4'40 min/km) rec: 10' ritmo suave (5'30 min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Jueves</b>	Rodaje 50' (5'00 min/km) + Fortalecimiento
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. (5'20 min/km) + 5 x 5' (4'15 min/km) rec: 3' ritmo suave (5'30 min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	Rodaje 80' (50 min a 6'40 min/km + 20 min a 6'20 min/km + 10 min a 6'00 min/km)

## SEMANA 02

### Mesociclo Acumulación Microciclo 2 - Carga

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 60' (5'00 min/km) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	20' calent. (5'20 min/km) + 2 x 20' (4'40 min/km) rec: 10' ritmo suave (5'30 min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Jueves</b>	Rodaje 60' (4'45 min/km)
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. (5'15 min/km) + 7 x 3' (4'15 min/km) rec: 2' ritmo suave (5'30 min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	Rodaje 80' (60min a 5'15 min/km y 20 min a 4'05 min/km)

## SEMANA 03

### Mesociclo Acumulación Microciclo 3 - Recuperación

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 40' (5'00 min/km) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	20' calent. (5'30 min/km) + 3x 10' (4'40 min/km) rec: 5' ritmo suave (5'30 min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Jueves</b>	Rodaje 40' (5'00 min/km) + Fortalecimiento
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. + 10 x 2' (4'15 min/km) rec: 1' ritmo suave (5'30 min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	TEST 10KM - sub 40'

## SEMANA 04

### Mesociclo Acumulación Microciclo 4 - Carga

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 60' (4'45 min/km) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	20' calent. + 2x [4x (1'30 en subida (4'30 min/km aprox.) rec: la bajada suave) rec: 3' entre bloques] + 20'
<b>Jueves</b>	Rodaje 70' (4'40 min/km)
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. + 2x (4', 3', 2', 1') (4'05 min/km) rec: mismo ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	Rodaje 95' (60 min (5'15 min/km) + 20min (4'30 min/km) + 15 min (4'05 min/km))

## SEMANA 05

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 5 - Carga

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 70' (4'45 min/km ) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	20' calent. + 2x [4x (1'30 en subida (4'30 min/km aprox.) rec: la bajada suave) rec: 3' entre bloques] + 20'
<b>Jueves</b>	Rodaje 75' (4'40 min/km)
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. + 4x 7' (4'15 min/km) rec: 3' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	Rodaje 100' (60 min ( 5'00 min/km) + 25min (4'30 min/km) + 15 min (4'05 min/km))

## SEMANA 06

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 6 - Choque

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	20' calent. + 2x [8x (30'' (4'30 min/km aprox.) en subida rec: la bajada suave) rec: 3' entre bloques] + 20'
<b>Miércoles</b>	Rodaje 75' (4'45 min/km)
<b>Jueves</b>	20' calent. + 6x 5' (4'00 min/km) rec: 2' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 60' (4'30 min/km ) + Fortalecimiento
<b>Domingo</b>	Rodaje 105' (60 min ( 5'00 min/km) + 30 min (4'30 min/km) + 15 min (4'05 min/km))

## SEMANA 07

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 7 - Recuperación

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 50' (5'00 min/km)
<b>Miércoles</b>	Rodaje 60' (5'00 min/km) + Fortalecimiento
<b>Jueves</b>	20' calent. + 5x 3' (3' 45 min/km) rec: 3' ritmo suave + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 40' (4'45 min/km) + Estirar
<b>Domingo</b>	ENTRENAMIENTO PRESENCIAL Rodaje 80-90' con 10km centrales @3:55-4'

## SEMANA 08

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 8 - Carga

<b>Lunes</b>	Rodaje 50' suaves
<b>Martes</b>	DESCANSO
<b>Miércoles</b>	20' calent. + 3x 4000m (4'05 min/km) rec: 2'30'' + 10' Vuelta a la calma
<b>Jueves</b>	Rodaje 60' (4'30 min/km) + Fortalecimiento
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. + 4x 2000m (3'50 min/km) rec: 1'30'' + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	Rodaje 90' (por montaña o circuito con subidas y bajadas)

## SEMANA 09

Mesociclo Transformación  
Microciclo 9 - Choque

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	20' calent. + 4x 3000m (4'00 min/km) rec: 2' + 10' Vuelta a la calma
<b>Miércoles</b>	Rodaje 60' (4'40 min/km)
<b>Jueves</b>	20' calent. + 8x 1000m (3'50 min/km) rec: 1' + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 30' (4'40 min/km) + Fortalecimiento
<b>Domingo</b>	 eDreams <b>MITJA MARATÓ BARCELONA</b> Obj. 1h23'

## SEMANA 10

Mesociclo Transformación  
Microciclo 10 - Choque

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 50' (20' centrales 30'' @4'10 - 1'30 @4'45)
<b>Miércoles</b>	Rodaje 70' (40' @4'40 min/km) + Fortalecimiento
<b>Jueves</b>	20' calent. + 5x 2000m (3'55 min/km) rec: 1'30'' + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. + 2x [6x (500m(1'52''-1'49'')) rec: 45''] rec: 3'entre bloques] + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	Rodaje 90' con 3x5km @4'12-4'18''

## SEMANA 11

Mesociclo Transformación  
Microciclo 11 - Competición / Test

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 60' (4'30 min/km)
<b>Miércoles</b>	20' calent. + 8x 1000m (3'50 min/km) rec: 1' + 10' Vuelta a la calma
<b>Jueves</b>	Rodaje 50' (4'30 min/km)
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 30' + Estirar
<b>Domingo</b>	ENTRENAMIENTO PRESENCIAL TEST 28-32km: 20' Cal + 22-25km @4'10-15'' + 5-10' Vuelta a la calma

## SEMANA 12

Mesociclo Transformación  
Microciclo 12 - Recuperación

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 40'
<b>Miércoles</b>	Rodaje 70' (40' @4'40 min/km)
<b>Jueves</b>	20' calent. + 2x3000m (3'55/km) ec: 90 seg. + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' calent. + 2x [5x (1' en subida (4'30 min/km aprox.) rec: la bajada suave) rec: 3'entre bloques] + 15' (5'00 min/km)
<b>Domingo</b>	Rodaje 105' (60 min ( 5'00 min/km) + 25min (4'30 min/km) + 15 min (5'15 min/km))

## SEMANA 13

### Mesociclo Realización Microciclo 13 - Recuperación

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 50'

Miércoles 20' calent.  
+ 4x2000 (4'10-4'05/km)  
rec: 2'30''  
+ 10' Vuelta a la calma

Jueves Rodaje 75'

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado Rodaje 40'  
+ Técnica de carrera

Domingo 15' cal  
+ 2x6000: 1º 4'05-4'/km  
+ 2º 4'12-15/km  
+ 5' Vuelta a la calma

## SEMANA 14

### Mesociclo Realización Microciclo 14 - Competición

Lunes DESCANSO

Martes 20' calent.  
+ 6x 500 (3'50 min/km)  
rec: 1'  
+ 10' Vuelta a la calma

Miércoles Rodaje 30'

Jueves DESCANSO + Estirar

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado 25' Rodaje Suave  
+ 3x100m en progresión

Domingo  ZURICH  
MARATÓN  
BARCELONA

42 km descubriendo los sitios más  
emblemáticos de Barcelona

UNA

EXPERIENCIA

MARATÓN