

## SEMANA 01

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 1 - Carga

<b>Lunes</b>	Rodaje 50' (5'30 min/km)
<b>Martes</b>	DESCANSO
<b>Miércoles</b>	Rodaje 60' (5'15 min/km)
<b>Jueves</b>	DESCANSO
<b>Viernes</b>	Rodaje 70' (5'30 min/km)
<b>Sábado</b>	DESCANSO
<b>Domingo</b>	Rodaje 80' (50 min a 5'30 min/km + 20 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)

## SEMANA 02

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 2 - Carga

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 65' (5'30 min/km) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	DESCANSO
<b>Jueves</b>	Rodaje 70' (5'15 min/km)
<b>Viernes</b>	DESCANSO
<b>Sábado</b>	Rodaje 40' (5'30 min/km) + Estirar
<b>Domingo</b>	Rodaje 90' (60 min a 5'30 min/km + 20 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)

## SEMANA 03

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 3 - Recuperación

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 50' (5'30 min/km) + fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	DESCANSO
<b>Jueves</b>	Rodaje 50' (5'20 min/km)
<b>Viernes</b>	DESCANSO
<b>Sábado</b>	Rodaje 30' (5'30 min/km) + Estirar
<b>Domingo</b>	TEST 10KM - sub 44'

## SEMANA 04

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 4 - Carga

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 65' (5'20 min/km) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	DESCANSO
<b>Jueves</b>	20' Calentamiento + 2 x 15' (4'20 min/km) Rec: 10min (5'40 min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 40' (5'20 min/km)
<b>Domingo</b>	95' (60 min a 5'30 min/km + 25 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)

## SEMANA 05

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 5 - Carga

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 70' (5'20 min/km) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	DESCANSO
<b>Jueves</b>	20' Calentamiento + 3 x 10' (4'15 min/km) Rec: 5min(5'20 min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 40' (5'20 min/km)
<b>Domingo</b>	Rodaje 100' (60 min a 5'30 min/km + 25 min a 5'00 min/km + 15 min a 4'30 min/km)

## SEMANA 06

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 6 - Choque

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 70' (5'00 min/km) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	DESCANSO
<b>Jueves</b>	20' Calentamiento + 6 x 5' (4'15 min/km) Rec: 3 min(5'15 min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 45' (5'30 min/km)
<b>Domingo</b>	Rodaje 105' (60 min a 5'30 min/km + 30 min a 5'00 min/km + 15 min a 4'30 min/km)

## SEMANA 07

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 7 - Recuperación

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 50' (5'30 min/km ) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Jueves</b>	20' Calentamiento + 5 x 3' (4'15 min/km) Rec: 2 min(5'15min/km) + 10' Vuelta a la calma
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	Rodaje 40' (5'30 min/km)
<b>Domingo</b>	ENTRENAMIENTO PRESENCIAL Rodaje 90' con 10km centrales @4'27-4'32

## SEMANA 08

Mesociclo Acumulación  
Microciclo 8 - Carga

<b>Lunes</b>	DESCANSO
<b>Martes</b>	Rodaje 60' (5'30 min/km) + Fortalecimiento
<b>Miércoles</b>	DESCANSO
<b>Jueves</b>	Rodaje 20' (5'30 min/km) + 2x[ 3x (1'30'' fuerte en subida (5'00 min/km ) rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3min ) + rodaje 15'
<b>Viernes</b>	DESCANSO + Estirar
<b>Sábado</b>	20' Calentamiento + 3 x 3000m (4'25 min/km) rec: 2' parado + 10' Vuelta a la calma
<b>Domingo</b>	Rodaje 90' (60 min a 5'30 min/km + 20 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)

## SEMANA 09

Mesociclo Transformación  
Microciclo 9 - Choque

**Lunes** DESCANSO

**Martes** 20' Calentamiento  
+ 4 x 2000m (4'20/km)  
rec: 1'30'' parado  
+ 10' Vuelta a la calma

**Miércoles** DESCANSO

**Jueves** Rodaje 20'  
+ 2x (4x (1min fuerte en  
subida + la bajada trotando  
rec)) rec entre bloques: 3min  
+ rodaje 20'

**Viernes** DESCANSO + Estirar

**Sábado** Rodaje 30'  
(5'30 - 6'00 min/km )  
+ Fortalecimiento

**Domingo**  eDreams  
MITJA MARATÓ  
BARCELONA  
Obj. 1h37' - 1h38'

## SEMANA 10

Mesociclo Transformación  
Microciclo 10 - Choque

**Lunes** DESCANSO

**Martes** 20' Calentamiento  
+ 4 x 3000m rec: 1'30''  
(4'05-10/km) parado  
+ 10' Vuelta a la calma

**Miércoles** DESCANSO

**Jueves** Rodaje 70'  
(40 min a 5'30 min/km  
+ 20 min a 5'00 min/km  
+ 10 min a 4'30 min/km)

**Viernes** DESCANSO + Estirar

**Sábado** Rodaje 30'  
(5'30 - 6'00 min/km )

**Domingo** Rodaje 25-28km:  
20' Cal + 3x5km @4'50 r/5'  
suave + 5-10' Vuelta a la calma

## SEMANA 11

Mesociclo Transformación  
Microciclo 11 - Competición/ Test

**Lunes** DESCANSO + Estirar

**Martes** Rodaje 50' (5'30 min/km )  
+ Fortalecimiento

**Miércoles** DESCANSO

**Jueves** Rodaje 20' (5'30 min/km)  
+ 3 x 4000m (4'30 min/km)  
rec: 2' parado  
+ 10' Vuelta a la calma

**Viernes** DESCANSO + Estirar

**Sábado** Rodaje 30' + Estirar

**Domingo** ENTRENAMIENTO  
PRESENCIAL TEST 28-32km:  
20' Cal + 22-25km@4'55 - 5'  
+ 5-10' Vuelta a la calma

## SEMANA 12

Mesociclo Transformación  
Microciclo 12 - Recuperación

**Lunes** DESCANSO

**Martes** Rodaje 40'  
(5'40 min/km)

**Miércoles** DESCANSO

**Jueves** Rodaje 20' + 2x[ 4x  
(45'' fuerte en subida rec:  
la bajada trotando)  
rec entre bloques: 3')  
+ rodaje 20'

**Viernes** DESCANSO + Estirar

**Sábado** 20' calent.  
+ 6x 1000 (4'15 min/km)  
rec: 1 min parado  
+ 10' Vuelta a la calma

**Domingo** Rodaje 90'  
(40 min ( 5'15 min/km)  
+ 20min (4'30-4'40 min/km)  
+ 10 min ( 5'15 min/km)

## SEMANA 13

### Mesociclo Realización Microciclo 13 - Recuperación

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 50'

Miércoles DESCANSO + Estirar

Jueves 20' calent.  
+ 3x 2000 (4'20 min/km)  
rec: 3min parado  
+ 10' Vuelta a la calma

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado Rodaje 40'  
(5'30 - 6'00 min/km )

Domingo 15' cal + 2x6000:  
1º 4'50-55/km  
+ 2º 5'/km)  
+ 5' Vuelta a la calma

## SEMANA 14

### Mesociclo Realización Microciclo 14 - Competición

Lunes DESCANSO

Martes 20' calent.  
+ 5x 500 (4'15 min/km)  
rec: 1' + 10' Vuelta a la calma

Miércoles Rodaje 30'  
(6'30 min/km o más lento)

Jueves DESCANSO + Estirar

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado 25' Rodaje Suave  
+ 3x100m en progresión

Domingo ZURICH  
MARATÓ  
BARCELONA

42 km descubriendo los sitios más  
emblemáticos de Barcelona

UNA

EXPERIENCIA

MARATÓN