

SEMANA 01

Mesociclo Acumulación
Microciclo 1 - Carga

Lunes	Rodaje 50' (6'30 min/km)
Martes	DESCANSO
Miércoles	Rodaje 60' (6'30 min/km)
Jueves	DESCANSO
Viernes	Rodaje 70' (6'30 min/km)
Sábado	DESCANSO
Domingo	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

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 65' (6'30 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	Rodaje 70' (6'30 min/km)
Viernes	DESCANSO
Sábado	Rodaje 40' (6'30 min/km) + Estirar
Domingo	Rodaje 80' (50 min a 6'40 min/km + 20 min a 6'20 min/km + 10 min a 6'00 min/km)

SEMANA 03

Mesociclo Acumulación
Microciclo 3 - Recuperación

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 50' (6'30 - 7'00 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	Rodaje 50' (6'30 - 7'00 min/km)
Viernes	DESCANSO
Sábado	Rodaje 20' suave
Domingo	TEST 5KM

SEMANA 04

Mesociclo Acumulación
Microciclo 4 - Carga

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 65' (6'30 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	20' Calentamiento + 2 x 12' (6'30 min/km) Rec: 10min (6'00 min/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 40' (6'30 min/km)
Domingo	Rodaje 90' (60 min a 6'30 min/km + 20 min a 6'10 min/km + 10 min a 5'50 min/km)

SEMANA 05

Mesociclo Acumulación
Microciclo 5 - Carga

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 70' (6'30 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	20' Calentamiento + 3 x 8' (6'15 min/km) Rec: 3min (6'40 min/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 45' (6'30 min/km)
Domingo	Rodaje 90' (60 min a 6'30 min/km + 20 min a 6'10 min/km + 10 min a 5'50 min/km)

SEMANA 06

Mesociclo Acumulación
Microciclo 6 - Choque

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 70' (6'30 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	20' Calentamiento + 5 x 5' (5'50 min/km) Rec: 3 min(6'30 min/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 45' (6'30 min/km)
Domingo	Rodaje 80' (50 min a 6'40 min/km + 20 min a 6'20 min/km + 10 min a 6'00 min/km)

SEMANA 07

Mesociclo Acumulación
Microciclo 7 - Recuperación

Lunes	DESCANSO
Martes	20' Calentamiento + 4 x 3' (5'45 min/km) Rec: 2 min (6'30 min/km) + 10' Vuelta a la calma
Miércoles	DESCANSO + Estirar
Jueves	DESCANSO + Estirar
Viernes	Rodaje 45' (6'30 min/km)
Sábado	DESCANSO + Estirar
Domingo	ENTRENAMIENTO PRESENCIAL Rodaje 80' con 10km centrales ritmo estable @6'00-6'05


SEMANA 08

Mesociclo Acumulación
Microciclo 8 - Carga

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 40' (6'30 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	20' Calentamiento + 6 x 1000m (5'45 min/km) rec: 2' parado + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 50' (6'30 min/km)
Domingo	Rodaje 90' (60 min a 6'30 min/km + 20 min a 6'10 min/km + 10 min a 5'50 min/km)

SEMANA 09

Mesociclo Transformación
Microciclo 9 - Choque

Lunes	DESCANSO
Martes	20' Calentamiento + 3 x 1500m (5'30 min/km) rec: 1'30'' parado + 10' Vuelta a la calma
Miércoles	DESCANSO
Jueves	Rodaje 15 + 2x (3x (1min fuerte en subida + la bajada trotando rec)) rec entre bloques: 3min + rodaje 15'
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 40' (6'30 - 7'00 min/km)
Domingo	 eDreams MITJA MARATÓN BARCELONA Obj. FINISHER

SEMANA 10

Mesociclo Transformación
Microciclo 10 - Choque

Lunes	DESCANSO
Martes	20' Calentamiento + 3 x 1500m (5'30 min/km) rec: 1'30'' parado + 10' Vuelta a la calma
Miércoles	DESCANSO
Jueves	Rodaje 15 + 2x (3x (1min fuerte en subida + la bajada trotando rec)) rec entre bloques: 3min + rodaje 15'
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 30' (6'30 - 7'00 min/km)
Domingo	Rodaje 25km: 20' Cal + 3x5km @6' km r/5' suave + 5-10' Vuelta a la calma

SEMANA 11

Mesociclo Transformación
Microciclo 11 - Carga

Lunes	DESCANSO + Estirar
Martes	Rodaje 50' (6'30 min/km) + Fortalecimiento
Miércoles	DESCANSO
Jueves	Rodaje 20' (6'00 min/km) + 4 x 2000m (5'30min/km) rec: 2' parado + 10' Vuelta a la calma
Viernes	Rodaje 20 + 2x[4x (30'' fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3') + rodaje 20'
Sábado	DESCANSO
Domingo	ENTRENAMIENTO PRESENCIAL TEST Máximo 30km: 20' Cal + 20-25km ritmo constante objetivo MARATÓN + 5-10' Vuelta a la calma

SEMANA 12

Mesociclo Transformación
Microciclo 12 - Recuperación

Lunes	DESCANSO
Martes	Rodaje 45' (6'30 min/km o más lento)
Miércoles	DESCANSO
Jueves	20' calent. + 6x 1000 (5'50 min/km) rec: 1 min parado + 10' Vuelta a la calma
Viernes	DESCANSO + Estirar
Sábado	Rodaje 70' (40 min a 6'30 min/km + 20 min a 6'10 min/km + 10 min a 5'50 min/km)
Domingo	DESCANSO + Estirar

SEMANA 13

Mesociclo Realización Microciclo 13 - Recuperación

Lunes DESCANSO

Martes Rodaje 60'
(6'30 min/km o más lento)

Miércoles DESCANSO + Estirar

Jueves 20' calent.
+ 3x 1500 (6'00 min/km)
rec: 2'30" parado
+ 10' Vuelta a la calma

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado DESCANSO

Domingo 15' cal
+ 2x6000: 1° 5'50/km
+ 2° 6'-6'10/km
+ 5' Vuelta a la calma

SEMANA 14

Mesociclo Realización Microciclo 14 - Competición

Lunes DESCANSO

Martes 20' calent.
+3x 400 (5'45 min/km)
rec: 1'
+ 10' Vuelta a la calma

Miércoles DESCANSO + Estirar

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

Viernes DESCANSO + Estirar

Sábado DESCANSO

Domingo 

42 km descubriendo los sitios más emblemáticos de Barcelona

UNA

EXPERIENCIA

MARATÓN