

MEDIA MARATÓN 2021- SANTA POLA

OBJETIVO 1H 30

Lunes	40'cc a 4'30'' + 10x80m prog. p:1'
Martes	10'cc + 4x1000 r:4' p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x200 r:36''' p:45'' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	60'cc TV a 4'20'' km
Domingo	Descanso

[Mesociclo 1] I Microciclo

Lunes	45'cc a 4'30'' + 10x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x1200 r:4'48''-5' 'p:2'30'' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x300 r:58''-1'02''p:45'' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	65'cc a 4'35'' TV
Domingo	Descanso

[Mesociclo 1] II microciclo

Lunes	50'cc a 4'30" + 10x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x1500 r:6'20" p:3'30" + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x400 r:1'30" p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	70'cc a 4'35" TV
Domingo	Descanso

[Mesociclo 1] III microciclo

Lunes	50'cc a 4'30" + 10x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x800 r:3'10" p:2'30" + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 8x500 r:1'50-1'55" p:1'30" +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	15k a 4'40"
Domingo	Descanso

[Mesociclo 1] IV Microciclo

Lunes	55'cc a 4'40" + 10x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 5x1000 r:3'55" p:2'30" + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x500 r:1'50"-1'55" p:1'30" +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	16k a 4'30"
Domingo	Descanso

[Mesociclo 2] I Microciclo

Lunes	60'cc a 4'30" + 8x80 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 7x1000 r:3'55 p:2'30" + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x6x400 r:1'28" p:1'30" M:4' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	18k a 4'40"
Domingo	Descanso

[Mesociclo 2] II microciclo

Lunes	65'cc a 4'40" + 8x80 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 2x3000 r:13' p:4' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x6x300 r:58" p:1'30" M:3' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	20k a 4'30"
Domingo	Descanso

[Mesociclo 2] III microciclo

Lunes	50'cc a 4'30'' + 8x60 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x1000 r:3'55'' p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x6x200 r:36'' p:1' M:3' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	15k a 4'40''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 2]

IV Microciclo

Lunes	55'cc a 4'40'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 5x1000 r:3'55' p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x8x300 r:58'' p:1' M:3' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	18k a 4'30''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 3] I Microciclo

Lunes	65'cc a 4'25'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 5x800 r:3'10'' p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x4x500 r:1'50''' p:1' M:3' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	20k a 4'30''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 3] II microciclo

Lunes	50'cc a 4'30'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 2x4000 r:18' p:5' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x3x600 r:2'15 p:1' M:4' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	23k a 4'40''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 3] III microciclo

Lunes	50'cc a 4'30'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 2x5000 r:22' p:5'+ 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10X400 r:1'28'' p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	24k a 4'40''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 3]

IV Microciclo

Lunes	45'cc a 4'30'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 5x1000 r:3'55'' p:2'+ 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x200 r:34 p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	18k a 4'35''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 4] I Microciclo

Lunes	45'cc a 4'25'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x1000 r:4' p:2'+ 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 8x300 r:58'' p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	15k a 4'30''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 4] II microciclo

Lunes	40'cc a 4'30''+ 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 3x1000 r:3'55'' p:2'+ 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 6x300 r:1' p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	15k a 4'30''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 4] III microciclo

Lunes	45'cc a 4'40'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x500 r:1'45'' p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	40'cc suave a 4'40''
Viernes	Descanso
Sábado	20'cc suave + 4 prog 80 m suave
Domingo	MEDIA MARATÓN INTERNACIONAL SANTA POLA

[Mesociclo 4]

IV Microciclo

OBJETIVO MESOCICLOS:

***Estimular todas las zonas metabólicas**

Glosario:

Cc: carrera continua

R: ritmo

p: pausa entre series

M: pausa entre bloques

Ma: movilidad articular

Prog: Progresivos

TV: terreno variado

10'cc + 2x6x400 r:1'28" p:1'30" M:4' +10'cc: 10 minutos de carrera continua + 2 bloques de 6 series de 400 metros a ritmo de 1'28" con una pausa de 1'30" entre serie y una macropausa de 4' entre bloque + 10'cc.

email: enriquejose091@gmail.com

“NO SE FRACASA HASTA QUE NO SE DEJA DE INTENTAR.”