

MEDIA MARATÓN 2021- SANTA POLA

OBJETIVO 1H 40

Lunes	40'cc a 5'10" + 10x80m prog. p:1'
Martes	10'cc + 4x1000 r:4'40" p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x200 r:38"-42" p:45" +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	60'cc a 5'10" TV
Domingo	Descanso

[Mesociclo 1] I Microciclo

Lunes	45'cc a 5'10" + 10x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x1200 r:5'30"-6 'p:2'30" + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x300 r:1'04'-1'08" p:45" +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	65'cc a 5'10" TV
Domingo	Descanso

[Mesociclo 1] II microciclo

Lunes	50'cc a 5'10'' + 10x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x1500 r:7''p:3'30'' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x400 r:1'36'-1'40'' p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	70'cc a 5' TV
Domingo	Descanso

[Mesociclo 1] III microciclo

Lunes	50'cc a 5'10''+ 10x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x800 r:3'32'' p:2'30'' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 8x500 r:2'08-2'12' p:1'30'' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	15k a 5'20''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 1] IV Microciclo

Lunes	55'cc a 5'15'' + 10x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 5x1000 r:4'30'' p:2'30'' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x500 r:2'06-2'10' p:1'30'' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	16k a 5'20''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 2] I Microciclo

Lunes	60'cc a 5'15''+ 8x80 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 7x1000 r:4'30'' p:2'30'' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x6x400 r:1'38'' p:1'30'' M:4' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	18k a 5'20'
Domingo	Descanso

[Mesociclo 2] II microciclo

Lunes	65'cc a 5'20'' + 8x80 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 2x3000 r:14' p:4' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x6x300 r:1'04' p:1'30'' M:3' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	20k a 5'20''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 2] III microciclo

Lunes	50'cc a 5'15'' + 8x60 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x1000 r:4'15-4'40'' p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x6x200 r:38'' p:1' M:3' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	15k a 5'20''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 2]

IV Microciclo

Lunes	55'cc a 5'10" + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 5x1000 r:4'25-4'30" p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x8x300 r:1'04" p:1' M:3' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	18k a 5'10"
Domingo	Descanso

[Mesociclo 3] I Microciclo

Lunes	65'cc a 5'15" + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 5x800 r:3'20" p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x4x500 r:2'03" p:1' M:3' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	20k a 5'20"
Domingo	Descanso

[Mesociclo 3] II microciclo

Lunes	50'cc a 5'15" + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 2x4000 r:19' p:5' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x3x600 r:2'36 p:1' M:4' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	23k a 5'20"
Domingo	Descanso

[Mesociclo 3] III microciclo

Lunes	50'cc a 5'10" + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 2x5000 r:24' p:5'+ 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10X400 r:1'36" p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	24k a 5'15"
Domingo	Descanso

[Mesociclo 3]

IV Microciclo

Lunes	45'cc a 5'10'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 5x1000 r:4'16'' p:2'+ 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x200 r:38 p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	18k a 5'20''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 4] I Microciclo

Lunes	45'cc a 5' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x1000 r:4'16'' p:2'+ 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 8x300 r:1'06' p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	15k a 5'
Domingo	Descanso

[Mesociclo 4] II microciclo

Lunes	40'cc a 5'10'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 3x1000 r:4'25'' p:2'+ 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 6x300 r:1'04'' p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	15k a 5'10''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 4] III microciclo

Lunes	45'cc a5' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x500 r:1'45'' p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	40'cc suave a 5'10''
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 + 2x3x600 r:2'36 p:1' M:4' +10'cc: 10 minutos de carrera continua + 2 bloques de 3 series de 600 m a un ritmo de 2'36 con una pausa de 1' entre serie y de 4' entre bloque + 10'cc.

email: enriquejose091@gmail.com

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