

MEDIA MARATÓN 2021- SANTA POLA

OBJETIVO 1H 50

Lunes	40'cc a 5'30''+ 10x80m prog. p:1'
Martes	10'cc + 4x1000 r:4'50'' p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x200 r:42''-44'' p:45'' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	60'cc a 5'30'' TV
Domingo	Descanso

[Mesociclo 1] I Microciclo

Lunes	45'cc a 5'20'' + 10x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x1200 r:5'50''-6 'p:2'30'' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x300 r:1'10'-1'12'' p:45'' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	65'cc a 5'30'' TV
Domingo	Descanso

[Mesociclo 1] II microciclo

Lunes	50'cc a 5'20'' + 10x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x1500 r:7'30''p:3'30'' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x400 r:1'48'-1'52'' p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	70'cc a 5'25'' TV
Domingo	Descanso

[Mesociclo 1] III microciclo

Lunes	50'cc a 5'30''+ 10x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x800 r:3'42'' p:2'30'' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 8x500 r:2'10-2'16' p:1'30'' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	15k a 5'30''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 1] IV Microciclo

Lunes	55'cc a 5'30'' + 10x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 5x1000 r:4'45'' p:2'30'' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x500 r:2'10-2'16' p:1'30'' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	16k a 5'30''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 2] I Microciclo

Lunes	60'cc a 5'30'' + 8x80 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 7x1000 r:4'45'' p:2'30'' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x6x400 r:1'48'' p:1'30'' M:4' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	18k a 5'30''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 2] II microciclo

Lunes	65'cc a 5'40'' + 8x80 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 2x3000 r:16' p:4' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x6x300 r:1'12' p:1'30'' M:3' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	20k a 5'50''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 2] III microciclo

Lunes	50'cc a 5'30'' + 8x60 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x1000 r:4'35-4'40'' p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x6x200 r:42'' p:1' M:3' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	15k a 5'35''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 2]

IV Microciclo

Lunes	55'cc a 5'35'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 5x1000 r:4'35-4'40'' p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x8x300 r:1'12'' p:1' M:3' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	18k a 5'40''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 3] I Microciclo

Lunes	65'cc a 5'45'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 5x800 r:3'36'' p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x4x500 r:2'10'' p:1' M:3' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	20k a 5'40''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 3] II microciclo

Lunes	50'cc a 5'30'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 2x4000 r:21' p:5'+ 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 2x3x600 r:2'42 p:1' M:4' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	23k a 5'30''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 3] III microciclo

Lunes	50'cc a 5'30'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 2x5000 r:27' p:5'+ 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10X400 r:1'55'' p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	24k a 5'40''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 3]

IV Microciclo

Lunes	45'cc a 5'30'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 5x1000 r:4'38'' p:2'+ 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 10x200 r:42 p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	18k a 5'25''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 4] I Microciclo

Lunes	45'cc A 5'30'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x1000 r:4'38'' p:2'+ 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 8x300 r:1'10'' p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	15k a 5'30''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 4] II microciclo

Lunes	40'cc a 5'35'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 3x1000 r:4'45'' p:2'+ 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	10'cc + 6x300 r:1'10'' p:1' +10'cc
Viernes	Descanso
Sábado	15k a 5'3''
Domingo	Descanso

[Mesociclo 4] III microciclo

Lunes	45'cc a 5'20'' + 8x100 m prog. P:1'
Martes	10'cc + 4x500 r:2'05'' p:2' + 10'cc
Miércoles	Descanso
Jueves	40'cc suave a 5'30''
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 + 2x8x300 r:1'12" p:1' M:3' +10'cc: 10' de carrera continua + 2 bloques de 8 series de 300 metros a un ritmo de 1'12" con una pausa de 1' entre serie y de 3 minutos entre bloque + 10'cc.

email: enriquejose091@gmail.com

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