

PLAN DE ENTRENAMIENTO TEMPORADA 2007-2008 (MARATÓN DE VALENCIA - 3 HORAS Y MEDIA)

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
27 Ago - 2 Sep		40'A + 5'B + 10' esc + pesas		35'A + 10'B + TC + pesas	40' + 1 circuito oberón + 5'	MILLA RAAL / 60' suave + 4 rectas	CROSS VILLENA
3 Sep - 9 Sep		10' + (40' min = 4 x [4B 2A 2B 2A])		40'A + 5'B + 10' esc + pesas	40 suave ' + 1 circuito oberón + 5'	CROSS DOLORES	70' progresión cuestas (40' de 6'00" a 5'25"; 20' de 5'25" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'40") +TC
10 Sep - 16 Sep		10' + (40' min = 4 x [4B 2A 3B 1A])		45'A + 5'B + 10' esc + pesas	45' + 1 circuito oberón + 5' TC	SAX / 80' p.c. (50' de 6'00" a 5'25"; 20' de 5'25" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'40") +TC	BARINAS / 80' p.c. (50' de 6'00" a 5'25"; 20' de 5'25" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'40") +TC
17 Sep - 23 Sep		10' + (45' min = 5 x [3B 1A 2B 1A 1B 1A])		45'A + 5'B + 10' esc + pesas	45' + 1 circuito oberón + 5' TC	CREVILLENTE/IB/ 90' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 20' de 5'25" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'40") +TC	ELDA /90' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 20' de 5'25" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'40") +TC
24 Sep - 30 Sep		10'A + (45' min = 9 x [2B 1A 1B 1A])		45'A + 5'B + 5'C + 10' esc + pesas	45' + 1 circuito oberón + 5' TC	100' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40") +TC	SUBIDA TOTANA ROJALES
1 Oct - 7 Oct		10'A + (50' min = 10 x [2B 1A 1B 1A])		45'A + 5'B + 5'C + 10' esc + pesas	45' + 1 circuito oberón + 5' TC	MILLA ASPE/100' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40") +TC	QUATLÓN ALMORADÍ PUENTE TOCINOS 100' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40") +TC
8 Oct - 14 Oct		ALTEA		70' + 5' esc suave + pesas	50'A+15'B+5'C+TC+pesas	60' + TC + pesas + 2 rectas	100' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40")
15 Oct - 21 Oct		10'A + (48' min = 8 x [4B 2'A])		45'A + 10'B + 5'C + 10' esc + pesas	60' suave + TC + 4 rectas	50' muy suave + TC + 4 rectas (Descanso)	MEDIA MOLINA
22 Oct - 28 Oct		10'A + (52' min = 8 x [5'B 1'30"A])		45'A + 10'B + 5'C + 10' esc + pesas	45' + 1 circuito oberón + 10' TC	MILLA ELCHE (Descanso)	VOLTA LA FOIA/CARRERA MONTAÑA RICOTE
29 Oct - 4 Nov		10'A + (54' min = 9 x [5'B 1'A])		45'A + 10'B + 5'C + pesas	45' + 2 circuitos oberón + 10'	90' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 20' de 5'25" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'40") +TC	CARRERA ORIHUELA
5 Nov -11 Nov		25' + 8 x [2B 1A] + 1C + 15'		25' + 5 x [2C 1A] + 5 x [1C 1A] + 15'	45'A + 10'B + 5'C + pesas	90' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 20' de 5'25" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'40") +TC	CROSS ARTILLERÍA
12 Nov -18 Nov		25' + 3 x [[7 x 30'] rec: 30'] rec: 1' + 15'		25' + 2 x [6C 2A] + 2 x [2C 1A] + 15'	45'A + 10'B + 5'C + pesas	60' + TC + pesas + 2 rectas	95' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'25" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'40")
19 Nov - 25 Nov		25' + 2 x [[6 x 1'] rec: 30'] rec: 1' + 15'		45'A + 10'B + 5'C + pesas	50' + TC + 2 rectas	40' muy suaves + 4 rectas	MEDIA BENIDORM (M)
26 Nov - 2 Dic		25' + 4 x 9' + 15' rec:1'		25' + 8 x [2C 1A] + 1C + 15'	45'A + 10'B + 5'C + pesas	60' + TC + pesas + 2 rectas	95' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'25" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'40")
3 Dic - 9 Dic		25' + 8 x 3' en llano + 15' rec:1'		CROSS GUARDAMAR	50' muy suaves + TC + 2 rectas /Si cansado descanso obligatorio	CABEZO NEGRO	YECLA-100' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40")
10 Dic - 16 Dic		25' + 30' de cambios de ritmo de 45" a 3'50" + 15'		50'A + 10'B + 5'C + pesas	50' + TC + pesas	35' muy suaves + TC + 4 rectas	MEDIA ASPE (M)
17 Dic - 23 Dic		20' + 10 kms a ritmo (entre 4'50" y 4'30" el km) rec trote: 1' + 10'		25' + 10 x 500 (rec 1') + 15' De 2:00 a 1:40	50'A + 10'B + 5'C + pesas	105' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 30' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40")	MILLA ALMORADÍ SAN SILVESTRE (CARTAGENA)
24 Dic - 30 Dic		25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4:05-3:40		55'A + 10'B + 5'C + pesas	65' + pesas	105' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 30' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40")	SAN SILVESTRE
31 Dic - 6 Ene		25' + 5x2000 + 15' rec:1' 8:30-7:50		25' + 15 x 300+ 15' rec: 45" De 1'10" a 55"	55'A + 10'B + 5'C + pesas	65' + pesas + 2 rectas	105' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 30' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40")
7 Ene - 13 Ene		25'+ 3 x 4000 +15' r:90" 19'50", 19'10" y 18'20"		25' + 14 x 500 + 15' rec: 1' 2:00-1:40	55'A + 10'B + 5'C + pesas	65' + pesas + 2 rectas	105' p.c. (60' de 6'00" a 5'25"; 30' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40")
14 Ene - 20 Ene		25'+ 2 x 5000 +15' r:2' trote 24'45"y 22'40"		25' + 10 x 1000 + 15' rec: 1' 4'40" a 4'15"	70' + pesas		25 SUAVES + MEDIA SANTA POLA
21 Ene - 27 Ene		25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4'25" a 4'00"		60'A + 10'B + 5'C	50' muy suaves + TC + 8 rectas		MEDIA ALMERÍA Bajar de 1h 30', mejor bajar de 1h 29'
28 Ene - 3 Feb		25'+3x3000+15' re: 90" 14'45 a 13:30		25' + 15x400 + 15' rec: 50" 2:00-1:40	70' + pesas + 2 rectas		110' prog (60' de 6'00" a 5'25"; 30' de 5'20" a 4'45" y 20' de 4'45" a 4'30")
4 Feb - 10 Feb		TEST: 25' +2x6000+ 15' Rec: 90" 1º a 29:30 y 2º 25:50		65' + 2 rectas	60' + TC + 2 rectas		90' prog suave (5'30" a 4'30") + 6rectas
11 Feb - 17 Feb		25' + 5x1000+15' rec:1' De 4'40" a 4'20"		60' suave	40' muy suaves+ TC + 2 rectas		MARATÓN VALENCIA (media 1h 44'00" a 1h44'20")