

PLAN DE ENTRENAMIENTO BAJAR DE 3 HORAS - MARATÓN DE VALENCIA 2007

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
22 Oct - 28 Oct	60' + pesas		60' + escaleras + pesas	60' + tobillos + pesas	45' + 1 circuito oberón + 10'	MILLA ELCHE	VOLTA LA FOIA
29 Oct - 4 Nov	60' + pesas		60' + escaleras + pesas	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	45' + 2 circuitos oberón + 10'	90' progres. +TC	MEDIA PINOSO/MEDIA SAN JAVIER
5 Nov -11 Nov	60' + pesas		25' + 3x7 cuestras de 40 ms + 1 x 200 en llano después de cada grupo + 15' máximo desnivel. Bajar andando	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	25' + 8 cuestras de 1' + 1' en llano al acabar la última + 15' rec: bajar al trote	90' progres. +TC	MEDIA ELDA / CARRERA ORIHUELA
12 Nov -18 Nov	60' + pesas		25' + 5 cuestras de 2' + 5 x 1' en bajada + 15' rec: bajar al trote 1'	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	25' + 2 cuestras de 4' + 2 x 2' en bajada + 15' rec: bajar al trote 90"		95' (60' de 5'30" a 5'00"; 25' de 5'00" a 4'25" y 10' de 4'20" a 4'10") CROSS ARTILLERÍA
19 Nov - 25 Nov	60' + pesas		25' + 2 x7 cuestras de 40 ms + 1 x 200 en llano después de cada grupo + 15' máximo desnivel. Bajar andando	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	45' muy suaves + 2 circuitos oberón + 10'		MEDIA BENIDORM
26 Nov - 2 Dic	60' + pesas		25' + 8 cuestras de 1' + 1' en llano al acabar la última + 15' rec: bajar al trote	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	25' + 4 x 9' + 15' rec:1'		95' (60' de 5'30" a 5'00"; 25' de 5'00" a 4'25" y 10' de 4'20" a 4'10") (MEDIA CIEZA)
3 Dic - 9 Dic	60'		25' + 12 cuestras de 30" + 45" en llano al acabar la última + 15' rec: bajar al trote	CROSS GUARDAMAR	25' + 8 x 3' en llano + 15' rec:1'	CABEZO NEGRO	100' (60' de 5'30" a 5'00"; 25' de 4'55" a 4'20" y 15' de 4'20" a 4'10")
10 Dic - 16 Dic	60'		25'+ 30' de cambios de ritmo de 45" a 4' + 15'	50' + tobillos	35' muy suaves + tobillos + 8 rectas		MEDIA ASPE
17 Dic - 23 Dic	65' + pesas		25' + 10 x 500 (rec 1')+ 15' De 2:07 a 1:50	25' + Ritmo de 10 kms+ 15' rec:1' Entre 4'20" y 4'15" el km	105' (60' de 5'30" a 5'00"; 30' de 4'55" a 4'20" y 15' de 4'20" a 4'05")	DAYA ALMORADÍ	SAN SILVESTRE CARTAGENA MILLA ALMORADÍ
24 Dic - 30 Dic	65'		25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4:15-3:50	65' + pesas	105' (60' de 5'30" a 5'00"; 30' de 4'55" a 4'20" y 15' de 4'20" a 4'05")	65' suaves + pesas	SAN SILVESTRE CREVILLENTE
31 Dic - 6 Ene	65'		25' + 15 x 300+ 15' rec: 45" De 1'12" a 1'04"	65' + pesas + rectas	25' + 5x2000 + 15' rec:1' 8:45-8:00		105' (60' de 5'30" a 5'00"; 30' de 4'55" a 4'20" y 15' de 4'20" a 4'05") (CARRERA DE CALLOSA)
7 Ene - 13 Ene	65' + pesas		25' + 14 x 500 + 15' rec: 1' 2:05-1:47	65' + pesas + 2 rectas	25'+ 3 x 4000 +15' r:90" 17'20", 17'00" y 16'30"		105' (60' de 5'30" a 5'00"; 30' de 4'55" a 4'20" y 15' de 4'20" a 4'05") (CROSS ELCHE)
14 Ene - 20 Ene	25'+ 2 x 5000 +15' r:2' trote 22'00" y 20'40"		70' + pesas	25' + 10 x 1000 + 15' rec: 1' 4'20" a 3'40"	70' + tobillos		25 SUAVES + MEDIA SANTA POLA
21 Ene - 27 Ene	70'+pesas		25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4:10-3:45	50'	35' muy suaves + tobillos + 8 rectas		MEDIA ALMERÍA Bajar de 1h 23'30", mejor bajar de 1h 23'00"
28 Ene - 3 Feb	70' + pesas + 2 rectas		25' + 15x400 + 15' rec: 50" 1:36-1:24	70' + tobillos	25'+4x3000 +15' re: 90" 13:00-11:50		110' prog (60' de 5'30" a 4'55"; 30' de 4'50" a 4'15" y 20' de 4'15" a 4'00")
4 Feb - 10 Feb	65' + 2 rectas		TEST: 25' +2x6000+ 15' Rec: 90" 1º a 25:00 y 2º 22:20		60' + tobillos + 2 rectas		90' prog suave (5'30" a 4'30") + 6 rectas
11 Feb - 17 Feb	60'		25' + 5x1000+15' rec:1' De 4'10" a 3'50"		40' + tobillos + 2 rectas		MARATÓN VALENCIA (media 1h 29'10" a 1h28'40")