

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	Semana 1	Carrera de recuperación, 40 min. y estiramientos	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Umbral de lactato: calentamiento, 10 min. + 4 x 5 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera de recuperación, 45 min.	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Carrera de recuperación, 40 min.	Descanso	Kenyan Hills: calentamiento, 10 min. + 3 x 7 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga, 90 min. Carrera suave offroad, si es posible	
	Semana 2	Carrera de recuperación, 30 min. más Entrenamiento cruzado, 30 min. centrándose en ejercicios con peso corporal + Estiramientos	Mañana - Carrera de recuperación, 40 min. // Tarde - Umbral de lactato: calentamiento, 10 min. + 4 x 6 min. a nivel de lactato con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera de recuperación, 45 min.	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Carrera ondulada a ritmo constante, 40 min.	Pilates o 40 minutos de ejercicios de acondicionamiento físico	Kenyan Hills: calentamiento, 10 min. + 3 x 8 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga, 90 min. Carrera suave offroad, si es posible	
	Semana 3	Descanso o carrera de recuperación, 30 min.	Mañana - Carrera de recuperación, 40 min. // Tarde - Umbral de lactato: calentamiento, 10 min. + 3 x 8 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera de recuperación, 45 min.	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Carrera de recuperación, 40 min. + 20 min. Acondicionamiento físico	Carrera de recuperación, 35 min. + Ejercicios con peso corporal, 15 min.	Kenyan Hills: calentamiento, 10 min. + 3 x 10 min., con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga, 90 min. Carrera suave offroad, si es posible	
	Semana 4	Descanso	Carrera de recuperación, 45 min. + Estiramientos	Carrera a ritmo constante, 60 min. + Estiramientos	Carrera de recuperación, 40 min. + Ejercicios con peso corporal, 15 min.	Descanso + Masaje deportivo	Límite: 15 min. calentamiento, 20 min. a umbral de lactato, 15 min. relajación + estiramientos	Carrera larga, 60 min. Carrera suave en carretera	

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 5	Entrenamiento cruzado, 30 min. centrándose en ejercicios con peso corporal + Estiramientos	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. + Estiramientos // Tarde - Umbral de lactato/sesión de 10K: calentamiento, 10 min. + 10 min. en umbral de lactato + 5 x 2 min. a 10K con recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + 10 min. en umbral de lactato + relajación, 10 min.	Carrera de recuperación, 45 min. + Estiramientos	Mañana - Carrera de recuperación, 40 min. // Tarde - Sesión a ritmo variado. Sesión suave, 10 min. + Ritmo constante, 15 min. + Umbral de lactato, 15 min. + Ritmo suave, 10 min.	Carrera de recuperación, 40 min. + Estiramientos completos	Sesión umbral de lactato + Hills: Calentamiento, 10 min. + Umbral de lactato, 10 min. + Kenyan Hills, 10 min. 2 min. jogging de recuperación + Umbral de lactato +10 min. Kenyan Hills + relajación, 10 min.	Carrera larga, 105 min. Carrera suave offroad, si es posible
Semana 6	Descanso o carrera de recuperación, 30 min.	calentamiento, 10 min. + 10 min. en umbral de lactato + 5 x 3 min. a 10K con recuperación de 90 segundos + 10 min. en umbral de lactato + relajación, 10 min.	Carrera de recuperación, 60 min. + Ejercicios con peso corporal, 15 min.	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Sesión a ritmo variado, carrera de 45 min. Carrera de recuperación, 15 min. + Ritmo constante, 15 min. + Umbral de lactato, 15 min.	Entrenamiento cruzado 45 min. centrándose en el acondicionamiento físico y la parte central del cuerpo + Estiramientos	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Carrera con ondulación 45 min., subir 4-5 colinas a un 90% de esfuerzo	Carrera larga, 120 min. Parte inicial suave y relajada más carrera en carretera
Semana 7	Carrera de recuperación, 30 min. o Entrenamiento cruzado, 30 min. centrándose en ejercicios con peso corporal + Estiramientos	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - calentamiento, 10 min. + 3 x 10 min. en umbral de lactato con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera a ritmo constante, 60 min.	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Sesión de 10K: calentamiento, 15 min. + 6 x 1km a 10K con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 15 min.	Entrenamiento cruzado 45 min. centrándose en el acondicionamiento físico y la parte central del cuerpo + Estiramientos	Carrera ondulada a ritmo constante, 45 min. pero al máximo 4-5 colinas hasta 90%	Carrera larga, 120 min. con últimos 30 min. a un nivel propio de media maratón
Semana 8	Descanso y estiramientos completos	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Carrera de 50 min.: Carrera suave de 15 min. + Umbral de lactato 20 min. + Carrera suave 15 min.	Carrera de recuperación, 45 min.	Sesión de 10K: calentamiento, 15 min. + 5 x 2 minutos a 10K con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 15 min.	Descanso y estiramientos completos	Carrera de recuperación, 30 min. + Estiramientos	Correr una 10K =0=calentamiento, 15 min. + 3 x 2 millas al ritmo de una 10K con jogging de recuperación de 3 minutos entre esfuerzos + relajación, 15 min.

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 9	Carrera de recuperación, 30 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min. centrándose en ejercicios con peso corporal + Estiramientos	Carrera de recuperación, 45 min. + Estiramientos	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Carrera ondulada 45 min. con ejercicio de la parte central del cuerpo 25 min. a umbral de lactato	Descanso y estiramientos completos	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - calentamiento, 15 min. + 6 x 1 Km a ritmo de 10K con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 15 min.	Carrera de recuperación, 45 min. + Estiramientos	Carrera larga, 120 min. con últimos 40 min. a un nivel propio de media maratón
Semana 10	Descanso	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Calentamiento, 15 min. + Umbral de lactato, 15 min. + 4 x 1km ritmo de 10K + 15 min. a umbral de lactato con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 15 min.	Carrera de recuperación, 30 min. + Entrenamiento cruzado (centrándose en la parte central y superior del cuerpo)	Carrera ondulada a ritmo constante, 45 min. pero al máximo al subir colinas hasta esfuerzo de 90%	Carrera de recuperación, 40 min. + Estiramientos, 20 min.	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Calentamiento, 10 min. + 10 min. en umbral de lactato con jogging de recuperación de 60 segundos + 3 x 1K a ritmo de 10K con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + 10 min. a umbral de lactato	Carrera larga, 100 min. carrera suave
Semana 11	Descanso	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Calentamiento, 15 min. + Umbral de lactato, 15 min. + 4 x 1km ritmo de 10K + 15 min. a umbral de lactato con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 15 min.	Carrera de recuperación, 30 min. + Entrenamiento cruzado (centrándose en la parte central y superior del cuerpo)	Carrera a ritmo constante, 45 min. + estiramientos	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Calentamiento, 10 min. + 10 min. en umbral de lactato con jogging de recuperación de 60 segundos + 3 x 1K a ritmo de 10K con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + 10 min. a umbral de lactato - relajación, 10 min.	Carrera de recuperación, 40 min. + Estiramientos	Carrera larga, 120 min. con últimos 40 min. a un nivel propio de media maratón
Semana 12	Descanso	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Calentamiento, 15 min. + Umbral de lactato, 15 min. + 4 x 1km ritmo de 10K + 15 min. a umbral de lactato con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 15 min.	Carrera de recuperación, 30 min. + Entrenamiento cruzado (centrándose en la parte central y superior del cuerpo)	Carrera ondulada a ritmo constante, 45 min. pero al máximo al subir colinas hasta 90%	Carrera de recuperación, 40 min. + Estiramientos, 20 min.	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Calentamiento, 10 min. + 10 min. en umbral de lactato con jogging de recuperación de 60 segundos + 3 x 1K a ritmo de 10K con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + 10 min. a umbral de lactato	Carrera larga, 105 min. Carrera suave offroad, si es posible

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 13	Descanso o Carrera de recuperación, 40 min. según cómo sientas las piernas	Mañana - Carrera suave de 40 min. // Tarde - calentamiento, 15 min. + 3x (5 x 400 m a ritmo de 10K) con jogging de recuperación de 30 segundos entre esfuerzos y recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 15 min.	Carrera de recuperación, 45 min.	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - Carrera de recuperación, 30 min.	Descanso	CARRERA 10K =0= Correr una prueba crono de 10K a nivel de esfuerzo de carrera	Carrera larga 75 min., ritmo conversacional suave
Semana 14	Carrera de recuperación 30 min. y estiramientos completos	Mañana - Carrera de recuperación, 40 min. // Tarde - calentamiento, 15 min. + 2 x (3 x 1 Km a ritmo de 10K con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos y 3 min. de recuperación entre esfuerzos + relajación, 15 min.	Carrera de recuperación, 40 min. y estiramientos	Mañana - Carrera de recuperación, 40 min. // Tarde - Carrera de 45 min.: Carrera suave, 15 min. + Carrera suave, 15 min.	Pilates o Descanso	Carrera de 60 min. incl.: 3 x 12 min. a nivel de umbral de lactato con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos	Carrera larga, 90 min. Ritmo conversacional suave
Semana 15	Descanso	Mañana - Carrera de recuperación, 40 min. // Tarde - Carrera de ritmo constante, 40 min.:	Mañana - Carrera de recuperación, 30 min. // Tarde - 60 min. incl 6 x 6 min. a nivel de umbral de lactato, con 60 segundos de jogging de recuperación entre esfuerzos	Carrera de recuperación, 45 min.	calentamiento, 15 min. + 6 x 3 min. a 10K con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 15 min.	Carrera de recuperación, 30 min. o DESCANSO	Carrera larga, 70 min. (Suave, 40 min. suave + 30 min. a ritmo de media maratón)
Semana 16	Descanso	Mañana - Carrera de recuperación, 40 min. // Tarde - calentamiento, 10 min. + 4 x 5 min. en umbral de lactato con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera de recuperación, 30 min. + Estiramientos + Masaje deportivo	Carrera suave de 30 min. incl. sets de 6 x 20 segundos	Descanso	Carrera de recuperación, 20 min. + Estiramientos	FECHA DE LA CARRERA: ¡BUENA SUERTE!