

	W/c	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	SEMANA 1	40 min de carrera de recuperación + estiramiento completo	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 45 min de carrera de recuperación	Series: 10 min de calentamiento + 10 min a ritmo de serie + 5 x 1 km a ritmo de 10 km + 10 min a ritmo de serie, con 90 seg de recuperación después de cada serie	30 min de entrenamiento cruzado	DESCANSO	Mañana: 30 min al trote suave + estiramiento // Tarde: 10 min de calentamiento, 10 min a ritmo de serie, 10 min de cuestas kenianas x 3 con 3 min de recuperación	150 min de rodaje largo suave con los últimos 40 min a ritmo de maratón
	SEMANA 2	Descanso o natación suave + estiramiento	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 10 min de calentamiento + 5 x 1 km a ritmo de 10 km con 75 seg de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	40 min de carrera de recuperación + 20 min de estiramiento	Mañana: 30 min al trote suave // Tarde: 10 min al trote suave, 10 min a ritmo de serie, 10 min al trote suave	DESCANSO	20 min al trote muy suave + estiramiento	CORRER UN MEDIO MARATÓN o entrenar la distancia de medio maratón buscando tiempo
	SEMANA 3	30 min de carrera de recuperación + pilates o estiramiento completo	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 40 min de carrera de recuperación	15 min a ritmo de serie + 5 x 1 km a ritmo de 10 km + 15 min a ritmo de serie; con 90 seg de recuperación al trote entre series	45 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	DESCANSO	40 min de carrera de recuperación + estiramiento	90 min de rodaje largo con los últimos 30 min a ritmo de serie
	SEMANA 4	30 min de carrera de recuperación + estiramiento completo	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 15 min al trote suave, 15 min a ritmo de serie, 15 min al trote suave	50 min al trote suave por pistas y senderos + estiramiento	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 45 min de carrera (10 min al trote suave, 25 min a ritmo de serie, 10 min suaves)	DESCANSO	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 10 min de calentamiento + 6 x 5 min a ritmo de 10 km. con 60 seg de recuperación al trote entre series	150 min de rodaje largo suave, que permita conversar

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	30 - 45 min de carrera de recuperación + clase de yoga / pilates	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: series: 10 min de calentamiento + 3 x 15 min con 90 seg de recuperación al trote entre bloques	60 min de entrenamiento cruzado	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 10 min de calentamiento + 10 min a ritmo de serie + 5 x 3 min a ritmo de 10 km + 10 min a ritmo de serie - Todo con 90 seg de recuperación	DESCANSO	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: cuestras kenianas: 10 min de calentamiento + 3 x 10 min con 90 seg de recuperación	120 min de rodaje largo suave, que permita conversar	
	SEMANA 6	30 min de carrera de recuperación + yoga o estiramiento completo	10 min al trote suave + 20 min a ritmo de serie + 10 min al trote suave	60 min de entrenamiento cruzado	15 min de calentamiento + 2 x 5 x 400 m con 30 seg entre series y 60 seg entre bloques	DESCANSO o natación	45 min de carrera continua con cuestras o carrera local de 10 km	90 min de rodaje largo suave por pistas y senderos	
	SEMANA 7	30 min de carrera de recuperación + pilates	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: series: 10 min suaves, 30 min a ritmo de serie + 10 min suaves	45 min de entrenamiento cruzado. Énfasis en torso y tren superior	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 15 min de calentamiento + 2 x (3 x 1 km a ritmo de 10 km) con 90 seg entre series y 3 min entre bloques	DESCANSO	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 10 min de calentamiento + 6 millas a ritmo de medio maratón + 10 min de enfriamiento	135 min de rodaje largo suave, que permita conversar	
	SEMANA 8	40 min de carrera de recuperación + estiramiento completo	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 15 min al trote suave + 25 min a ritmo de serie + 15 min al trote suave	30 min de carrera de recuperación + 30 min de entrenamiento cruzado	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 10 min de calentamiento + 10 min a ritmo de serie + 5 x 1 km a ritmo de 10 km + 10 min a ritmo de serie - Con 90 seg de recuperación	DESCANSO o natación	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: cuestras kenianas: 10 min de calentamiento + 3 x 8 min con 90 seg de recuperación al trote entre bloques	135 min de rodaje largo con los últimos 30 min a ritmo de maratón	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	40 min de carrera de recuperación + estiramiento completo	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 45 min de carrera de recuperación	Series: 10 min de calentamiento + 10 min a ritmo de serie + 5 x 1 km a ritmo de 10 km + 10 min a ritmo de serie, con 90 seg de recuperación después de cada serie	30 min de entrenamiento cruzado	DESCANSO	Mañana: 30 min al trote suave + estiramiento // Tarde: 10 min de calentamiento, 10 min a ritmo de serie, 10 min de cuestas kenianas x 3 con 3 min de recuperación	150 min de rodaje largo suave con los últimos 40 min a ritmo de maratón	
	SEMANA 10	Descanso o natación suave + estiramiento	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 10 min de calentamiento + 5 x 1 km a ritmo de 10 km con 75 seg de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	40 min de carrera de recuperación + 20 min de estiramiento	Mañana: 30 min al trote suave // Tarde: 10 min al trote suave, 10 min a ritmo de serie, 10 min al trote suave	DESCANSO	20 min al trote muy suave + estiramiento	CORRER UN MEDIO MARATÓN o entrenar la distancia de medio maratón buscando tiempo	
	SEMANA 11	30 min de carrera de recuperación + pilates o estiramiento completo	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 40 min de carrera de recuperación	15 min a ritmo de serie + 5 x 1 km a ritmo de 10 km + 15 min a ritmo de serie; con 90 seg de recuperación al trote entre series	45 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	DESCANSO	40 min de carrera de recuperación + estiramiento	90 min de rodaje largo con los últimos 30 min a ritmo de serie	
	SEMANA 12	30 min de carrera de recuperación + estiramiento completo	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 15 min al trote suave, 15 min a ritmo de serie, 15 min al trote suave	50 min al trote suave por pistas y senderos + estiramiento	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 45 min de carrera (10 min al trote suave, 25 min a ritmo de serie, 10 min suaves)	DESCANSO	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 10 min de calentamiento + 6 x 5 min a ritmo de 10 km. con 60 seg de recuperación al trote entre series	150 min de rodaje largo suave, que permita conversar	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 13	30 min de carrera de recuperación + estiramiento	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 45 min al trote suave	15 min de calentamiento + 6 x 1 km a ritmo de 10 km con 90 seg de recuperación al trote + 15 min de enfriamiento	45 min de carrera de recuperación + 15 min de piernas y 15 min de pesas	DESCANSO	30 min de carrera de recuperación	180 min de rodaje largo con los últimos 60 min a ritmo de maratón	
	SEMANA 14	40 min de carrera de recuperación + pilates	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 10 min a ritmo de serie + 6 x 1 km a ritmo de 10 km con 90 seg de recuperación al trote entre series + 15 min de enfriamiento	45 min de entrenamiento cruzado centrados en tren superior y torso	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 40 min: 10 min suaves, 20 min a ritmo de serie, 10 min suaves + estiramiento completo	DESCANSO	30 min de carrera de recuperación	120 min con los últimos 60 min a ritmo de maratón	
	SEMANA 15	DESCANSO	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 30 min de carrera de recuperación	45 min de entrenamiento cruzado centrados en tren superior y torso	Mañana: 30 min de carrera de recuperación // Tarde: 60 min a ritmo de serie (15 min de calentamiento, 30 min a ritmo de serie + 15 min de enfriamiento)	DESCANSO o natación	15 min de calentamiento + 5 x 3 min a ritmo de 10 km con 2 min de recuperación al trote + 15 min de enfriamiento	60 min de rodaje largo suave, que permita conversar	
	SEMANA 16	DESCANSO o yoga suave	Series: 40 min incl. 4 x 5 min con 60 seg de recuperación entre bloques	DESCANSO	30 min de carrera de recuperación	DESCANSO	20 min al trote suave incl. 5 x 20 seg de zancadas	Maratón	