

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **4 horas** en **Maratón**

Semana -17			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	60' suaves + escaleras + pesas	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + escaleras + bajar al trote 90" + 10 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión. + Técnica de Carrera	Abdominales Estiramientos
Semana -16			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 8 cuestas de 1' + 1 x 1' en llano al acabar la octava + 25' recuperación bajar al trote	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión. + Técnica de Carrera	Abdominales Estiramientos
Semana -15			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 2 x 7 cuestas de 40 m + 1 x 200 en llano después de cada grupo + 15' Maximo desnivel posible. Bajar andando	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión. + Técnica de Carrera	Abdominales Estiramientos
Semana -14			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 5 cuestas de 2' +5 x 1' en bajada + 15' recuperación bajar 1' al trote	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' + 2 circuitos Oregón + 10'	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 10 Km. ó 95' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **4 horas** en **Maratón**

Semana -13			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 2 cuestas de 4' + 2 x 2' en bajada +15' recuperación bajar al trote 90"	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	95' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -12			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 4 x 9' en llano + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	95' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -11			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 8 x 3' en llano + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	100' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -10			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 30' cambios de ritmo de 45" a 4' +15'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 10km a 15 Km.	Abdominales Estiramientos

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **4 horas** en **Maratón**

Semana -9			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 8 x 2' + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	65' + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	100' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -8			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 6 x 1000 tiempos (5'00 a 4'40") + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 21km	Abdominales Estiramientos
Semana -7			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 15 x 300 tiempos (1'25" a 1'15") + 15' recuperación 45"	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	65' + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	105' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -6			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 4 x 2000 tiempos (10'20" a 9'20") +15' recuperación 90"	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	65' + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	105' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **4 horas** en **Maratón**

Semana -5			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	70' suaves	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 2 x 4000 + 15' tiempos (20'30" y 19'20") recuperación 2'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	65' + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	110' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -4			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	70' suaves	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 6 x 1000 tiempos (4' 55'' a 4' 36'') + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 21km (bajar de 1h 45')	Abdominales Estiramientos
Semana -3			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	70' suaves	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 3 x 3000 tiempos (14' 45'' a 13' 30'') + 15' recuperación 90''	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	70' + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	110' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -2			
Lunes	Estiramientos Abdominales	65' suaves	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	TEST 25' + 2 X 6000 tiempos (32' 00'' y 28' 20'') + 15' recuperación 90''	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' progresivos + 6 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **4 horas** en **Maratón**

Semana -1			
Lunes			
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 5 x 1000 tiempos (4' 55'' a 4'35'') + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	40' muy suaves + tobillos + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Maratón pasar la media en 1h 57' 30''	Abdominales Estiramientos