

Plan de 13 semanas de entrenamiento para bajar de  
**1 hora 30 minutos** en **Media Maratón**

<b>Semana 1</b>			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	25' + 22' cambios de ritmo en pirámide (1' + 2' + 3' + 4' + 3' + 2' + 1' Recuperación 1') + 15'	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + tobillos + pesas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	40' ritmo normal + 10' fuerte(80%) + 10' ritmo normal	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	80' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
<b>Semana 2</b>			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 25' cambios de ritmo (de 15'' a 2' + Recuperación 1') + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves	Estiramientos Abdominales	60' suaves + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	45' + 2 circuito Oregón + 10'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
<b>Semana 3</b>			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	20' + 7 x 5' recuperación 1' + 15'	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 12' x 2' recuperación 1' + 15'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
<b>Semana 4</b>			
Lunes			
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 5 x 5' recuperación 90'' + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	40' suaves + Técnica de Carrera + 6 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 10 Km	Abdominales Estiramientos

Plan de 13 semanas de entrenamiento para bajar de  
**1 hora 30 minutos** en **Media Maratón**

Semana 5			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 12' x 2' recuperación 1' + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 25' a ritmo controlado al (80%/ 85%) + 15'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana 6			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	25' + 8 x 1000 recuperación 1' + 15'	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	20' + (4 x 200) + (3 x 500 ) + 1000 + (4 x 400) + 1000 + recuperación 1' y 2' + 15'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana 7			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	25' + 3 x 2000 recuperación 90'' + 15'	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	40' suaves + tobillos + 8 rectas	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	<a href="#">Competición de 10 Km. a 15 Km.</a>	Abdominales Estiramientos
Semana 8			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 9 x 600 recuperación 1' + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	20' + 2 x 4000 <a href="#">tiempos (16' 50 y 16' 00'')</a> recuperación 2' + 15'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 13 semanas de entrenamiento para bajar de  
**1 hora 30 minutos** en **Media Maratón**

Semana 9			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 6 x 1000 <b>tiempos (4' 10 a 2' 45" )</b> recuperación 90'' + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + ultimas pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 3000 + 2000 + 3000 <b>tiempos (12' 15, 8'00, 11'45" )</b> recuperación 90'' + 15'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana 10			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 6 x 1000 <b>tiempos (4' 10 a 3' 45")</b> + 15' recuperación 1' a 90''	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	40' suaves + tobillos + 8 rectas	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	<b>Competición de 21km</b>	Abdominales Estiramientos
Semana 11			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 3 x 2000 + 1000 <b>tiempos (8' 05 a 7' 35" y 3' 35")</b> recuperación 90'' + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 14 x 400 <b>tiempos (1' 34" a 1' 20")</b> recuperación 1' + 15'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana 12			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	25' + 2 x 3000 + 100 <b>tiempos (12' 05 a 11' 30" y 3' 30")</b> recuperación 2'' + 15'	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	60' + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 10 x 500 <b>tiempos (2' 00" a 1' 44")</b> recuperación 1' + 15'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 13 semanas de entrenamiento para bajar de  
**1 hora 30 minutos** en **Media Maratón**

Semana 13			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	25' + 5 x 1000 <b>tiempos</b> (4' 10" y 3' 45") recuperación 1' + 15'	Abdominales Estiramientos
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	50' + 10 rectas	Abdominales Estiramientos
Viernes	Estiramientos Abdominales	35' suaves + Técnica de Carrera + 6 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	<b>Competición de 21km (Objetivo)</b>	Abdominales Estiramientos