

MEDIA MARATÓN DE GANDIA 13 DE NOVIEMBRE 2011

PROGRAMA SUB 1h. 30'

CUATRO SESIONES SEMANALES

SEPTIEMBRE

29 Lunes	Descanso
30 Martes	5' calentar + 30' a 4'10"/km. + 15' a 5'15"/km. + 20' a 4'10"/km.
31 Miércoles	Descanso
1 Jueves	45' a 4'20"/km. + 20' a 5'15"/km.
2 Viernes	30' a 4'10"/km. + 30' a 5'15"/km.
3 Sábado	1 h. 10 min. a 5'15"/km.
4 Domingo	Descanso
5 Lunes	Descanso
6 Martes	45' a 4'20"/km. + 20' a 5'15"/km.
7 Miércoles	Descanso
8 Jueves	15' a 5'15"/km. + 3x10' a 4'04" R 5' + 15' a 5'15"/km
9 Viernes	30' a 4'10"/km. + 30' a 5'15"/km.
10 Sábado	1 h. 10 min. a 5'15"/km.
11 Domingo	Descanso
12 Lunes	Descanso
13 Martes	5' calentar + 30' a 4'10"/km. + 15' a 5'15"/km. + 20' a 4'10"/km.
14 Miércoles	Descanso
15 Jueves	45' a 4'20"/km. + 20' a 5'15"/km.
16 Viernes	30' a 4'10"/km. + 30' a 5'15"/km.
17 Sábado	1 h. 15 min. a 5'15"/km.
18 Domingo	Descanso
19 Lunes	Descanso
20 Martes	45' a 4'20"/km. + 20' a 5'15"/km.
21 Miércoles	Descanso
22 Jueves	15' a 5'15"/km. + 3x12' a 4'04"/km. R 5' + 15' a 5'15"/km
23 Viernes	30' a 4'10"/km. + 30' a 5'15"/km.
24 Sábado	1 h. 15 min. a 5'15"/km.
25 Domingo	Descanso
26 Lunes	Descanso
27 Martes	5' calentar + 30' a 4'10"/km. + 15' a 5'15"/km. + 20' a 4'10"/km.
28 Miércoles	Descanso
29 Jueves	45' a 4'20"/km. + 20' a 5'15"/km.
30 Viernes	30' a 4'10"/km. + 30' a 5'15"/km.
1 Sábado	1 h. 20 min. a 5'15"/km.
2 Domingo	Descanso

OCTUBRE

2 Lunes	Descanso
3 Martes	45' a 4'20"/km. + 20' a 5'15"/km.
4 Miércoles	Descanso
5 Jueves	15' a 5'15"/km. + 3x15' a 4'04"/km. R 5' + 15' a 5'15"/km
6 Viernes	30' a 4'10"/km. + 30' a 5'15"/km.
7 Sábado	1 h. 20 min. a 5'15"/km.
8 Domingo	Descanso
9 Lunes	Descanso
10 Martes	5' calentar + 30' a 4'10"/km. + 15' a 5'15"/km. + 20' a 4'10"/km.
11 Miércoles	Descanso
12 Jueves	45' a 4'20"/km. + 20' a 5'15"/km.
13 Viernes	30' a 4'10"/km. + 30' a 5'15"/km.
14 Sábado	1 h. 25 min. a 5'15"/km.
15 Domingo	Descanso
16 Lunes	Descanso
17 Martes	5' calentar + 30' a 4'10"/km. + 15' a 5'15"/km. + 20' a 4'10"/km.
18 Miércoles	Descanso
19 Jueves	15' a 5'15"/km. + 3x15' a 4'04"/km. R 5' + 15' a 5'15"/km
20 Viernes	30' a 4'10"/km. + 30' a 5'15"/km.
21 Sábado	1 h. 30 min. a 5'15"/km.
22 Domingo	Descanso
23 Lunes	Descanso
24 Martes	5' calentar + 30' a 4'10"/km. + 15' a 5'15"/km. + 20' a 4'10"/km.
25 Miércoles	Descanso
26 Jueves	5' calentar + 30' a 4'10"/km. + 15' a 5'15"/km. + 20' a 4'10"/km.
27 Viernes	30' a 4'10"/km. + 30' a 5'15"/km.
28 Sábado	1 h. 25 min. a 5'15"/km.
29 Domingo	Descanso

NOVIEMBRE

31 Lunes	Descanso
1 Martes	5' calentar + 30' a 4'10"/km. + 15' a 5'15"/km. + 20' a 4'10"/km.
2 Miércoles	Descanso
3 Jueves	15' a 5'15"/km. + 2x20' a 4'04"/km. R 5' + 15' a 5'15"/km
4 Viernes	30' a 4'10"/km. + 30' a 5'15"/km.
5 Sábado	1 h. 10 min. a 5'15"/km.
6 Domingo	Descanso
7 Lunes	Descanso
8 Martes	5' calentar + 30' a 4'10"/km. + 15' a 5'15"/km. + 20' a 4'10"/km.
9 Miércoles	Descanso
10 Jueves	15' a 7"/km. + 2x10' a 4'40"/km. R 5'

11 Viernes	Descanso
12 Sábado	Descanso
13 Domingo	Mitja Marató de Gandia

Notas:

Previamente a este ciclo específico de 11 semanas, sería recomendable haber completado un ciclo más general de 6 semanas basado en rodajes suaves de construcción de la base aeróbica y gimnasia general de fortalecimiento.