

MEDIA MARATÓN DE GANDIA 13 DE NOVIEMBRE 2011

PROGRAMA SUB 2h.

TRES SESIONES SEMANALES

SEPTIEMBRE

29 Lunes	Descanso
30 Martes	5' calentar + 30' a 5'40"/km. + 15' a 7'/km. + 20' a 5'40"/km.
31 Miércoles	Descanso
1 Jueves	5' calentar + 45' a 5'50"/km. + 20' a 7'/km.
2 Viernes	Descanso
3 Sábado	1 h. 15 min. a 7'/km.
4 Domingo	Descanso
5 Lunes	Descanso
6 Martes	5' calentar + 45' a 5'50"/km. + 20' a 7'/km.
7 Miércoles	Descanso
8 Jueves	15' a 7'/km. + 3x10' a 5'30" R 5' + 15' a 7'/km.
9 Viernes	Descanso
10 Sábado	1 h. 20 min. a 7'/km.
11 Domingo	Descanso
12 Lunes	Descanso
13 Martes	5' calentar + 30' a 5'40"/km. + 15' a 7'/km. + 20' a 5'40"/km.
14 Miércoles	Descanso
15 Jueves	5' calentar + 45' a 5'50"/km. + 20' a 7'/km.
16 Viernes	Descanso
17 Sábado	1 h. 20 min. a 7'/km.
18 Domingo	Descanso
19 Lunes	Descanso
20 Martes	5' calentar + 45' a 5'50"/km. + 20' a 7'/km.
21 Miércoles	Descanso
22 Jueves	15' a 7'/km. + 3x12' a 5'30" R 5' + 15' a 7'/km.
23 Viernes	Descanso
24 Sábado	1 h. 25 min. a 7'/km.
25 Domingo	Descanso
26 Lunes	Descanso
27 Martes	5' calentar + 30' a 5'40"/km. + 15' a 7'/km. + 20' a 5'40"/km.
28 Miércoles	Descanso
29 Jueves	5' calentar + 45' a 5'50"/km. + 20' a 7'/km.
30 Viernes	Descanso
1 Sábado	1 h. 25 min. a 7'/km.
2 Domingo	Descanso

OCTUBRE

3 Lunes	Descanso
4 Martes	5' calentar + 45' a 5'50"/km. + 20' a 7'/km.
5 Miércoles	Descanso
6 Jueves	15' a 7'/km. + 3x15' a 5'30" R 5' + 15' a 7'/km.
7 Viernes	Descanso
8 Sábado	1 h. 30 min. a 7'/km.
9 Domingo	Descanso
10 Lunes	Descanso
11 Martes	5' calentar + 30' a 5'40"/km. + 15' a 7'/km. + 20' a 5'40"/km.
12 Miércoles	Descanso
13 Jueves	5' calentar + 45' a 5'50"/km. + 20' a 7'/km.
14 Viernes	Descanso
15 Sábado	1 h. 35 min. a 7'/km.
16 Domingo	Descanso
17 Lunes	Descanso
18 Martes	5' calentar + 30' a 5'40"/km. + 15' a 7'/km. + 20' a 5'40"/km.
19 Miércoles	Descanso
20 Jueves	15' a 7'/km. + 3x15' a 5'30" R 5' + 15' a 7'/km.
21 Viernes	Descanso
22 Sábado	1 h. 40 min. a 7'/km.
23 Domingo	Descanso
24 Lunes	Descanso
25 Martes	5' calentar + 30' a 5'40"/km. + 15' a 7'/km. + 20' a 5'40"/km.
26 Miércoles	Descanso
27 Jueves	5' calentar + 30' a 5'40"/km. + 15' a 7'/km. + 20' a 5'40"/km.
28 Viernes	Descanso
29 Sábado	1 h. 35 min. a 7'/km.
30 Domingo	Descanso

NOVIEMBRE

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

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.