



NIVEL **AVANZADO**

Coach Laura Sosa Zugarramurdi.



SEMANA 1

LUNES 09/06

EASY RUN (carrera fácil) 45 min trote continuo / intensidad baja/movilidad articular.

MARTES 10/06

PREPARACIÓN FÍSICA + 45 minutos easy run.

MIÉRCOLES 11/06

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 15 veces x 500 mts (ritmo 5 km) x 1 minuto de pausa activo (trote suave) 20 minutos trote recuperación.

JUEVES 12/06

PREPARACIÓN FÍSICA + recovery run 50 minutos.

VIERNES 13/06

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 5 veces x 1000 mts (ritmo 5 km) x 1 minuto de pausa activo (trote suave) 20 minutos trote recuperación.

SÁBADO 14/06

DESCANSO.

DOMINGO 15/06

LONG RUN (carrera larga) 15 km trote continuo / intensidad moderada +movilidad articular.

SEMANA 2

LUNES 16/06

EASY RUN (carrera fácil) 45 minutos trote continuo / intensidad baja/movilidad articular

MARTES 17/06

PREPARACIÓN FÍSICA.

MIÉRCOLES 18/06

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 4 veces x 2000 mts (ritmo 21 km) x 2 minuto de pausa activa (trote suave) 10 minutos trote recuperación.

JUEVES 19/06

PREPARACIÓN FÍSICA + recovery run 50 minutos.

VIERNES 20/06

EASY RUN (carrera fácil) 10 kms trote continuo / intensidad baja/movilidad articular

SÁBADO 21/06

DESCANSO.

DOMINGO 22/06

LONG RUN (carrera larga) 14 km trote continuo (ritmo 21 km) + movilidad articular.

SEMANA 3

LUNES 23/06

EASY RUN (carrera fácil) 10 kms trote continuo /
baja intensidad / movilidad articular.

MARTES 24/06

PREPARACIÓN FÍSICA + speed run (carrera rápida) 10 minutos
calentamiento/ 3 veces x 2000 mts rapidos x 2 minuto
de pausa activa (mejor ritmo 21 km) 10 minutos
trote recuperación.

MIÉRCOLES 25/06

EASY RUN (carrera fácil) 12 km trote continuo baja intensidad.

JUEVES 26/06

PREPARACIÓN FÍSICA + 30 minutos recovery run
(carrera recuperación).

VIENRES 27/06

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento /
10 veces x 300 mts (mejor ritmo de 5 km) x 1.30 minutos
de pausa activa / 10 minutos trote recuperación.

SÁBADO 28/06

DESCANSO.

DOMINGO 29/06

LONG RUN (carrera larga) 10 km control carrera continua
(para actualizar ritmos).

SEMANA 4

LUNES 30/06

EASY RUN (carrera fácil) 8 kms trote continuo / intensidad baja/movilidad articular.

MARTES 01/07

PREPARACIÓN FÍSICA.

MIÉRCOLES 02/07

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 2 veces x 2000 mts (ritmo 21km) pausa 2 minutos + 3 x 1500 x 1.30 minutos de pausa activa (trote suave) 10 minutos trote recuperación

JUEVES 03/07

PREPARACIÓN FÍSICA + 30 min trote continuo.

VIERNES 04/07

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 10 veces x 400 mts rapidos x 1 minuto de pausa activa (trote suave) 20 minutos trote recuperación.

SÁBADO 05/07

DESCANSO.

DOMINGO 06/07

LONG RUN (carrera larga) 15 km de carrera con pendiente (ritmo 21 km) +movilidad articular.

SEMANA 5

LUNES 07/07

EASY RUN (carrera fácil) 10 kms trote continuo cómodo / movilidad articular.

MARTES 08/07

PREPARACIÓN FÍSICA + recovery run 30 minutos (carrera de recuperación).

MIÉRCOLES 09/07

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 4 veces x 2000 mts rapidos x 2 minutos de pausa activa (trote suave) 10 minutos trote recuperación.

JUEVES 10/07

PREPARACIÓN FÍSICA + easy run 50 minutos (carrera cómoda).

VIERNES 11/07

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 3 veces x 2 kms (ritmo 21 km) pausa 2 minutos + 2 veces x 2 km (a ritmo de 10 km) pausa activa 2 minutos + 20 minutos trote recuperación.

SÁBADO 12/07

DESCANSO.

DOMINGO 13/07

LONG RUN (carrera larga con pendiente) 15km trote continuo (ritmo 21 km) + movilidad articular.

SEMANA 6

LUNES 14/07

RECOVERY RUN 50 minutos (carrera de recuperación)
intensidad baja/movilidad articular.

MARTES 15/07

PREPARACIÓN FÍSICA + easy run (carrera baja intensidad
ritmo cómodo.

MIÉRCOLES 16/07

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento /
2 veces x 3 km (ritmo 10 kms) rápidos x 3 minutos de
pausa activa + 2 veces x 2 km (ritmo de 10 km) 10 minutos
trote recuperación.

JUEVES 17/07

PREPARACIÓN FÍSICA.

VIERNES 18/07

EASY RUN (carrera fácil) trote continuo cómodo / 90 minutos.

SÁBADO 19/07

DESCANSO / movilidad articular.

DOMINGO 20/07

CONTROL 10 KM TROTE CONTINUO (mejor ritmo posible) /
calentamiento 10 minutos + movilidad articular.

SEMANA 7

LUNES 21/07

EASY RUN (carrera fácil) 45 minutos trote continuo / intensidad baja/movilidad articular.

MARTES 22/07

PREPARACIÓN FÍSICA + recovery run (carrera de recuperación 45 min baja intensidad.

MIÉRCOLES 23/07

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 8 veces x 600 mts rapidos x 500 mts de pausa activa (trote suave) 10 minutos trote recuperación.

JUEVES 24/07

PREPARACIÓN FÍSICA + movilidad articular.

VIERNES 25/07

EASY RUN 10 KM TROTE CONTINUO / intensidad baja / movilidad articular.

SÁBADO 26/07

DESCANSO + movilidad articular.

DOMINGO 27/07

LONG RUN (carrera larga) 15 km trote continuo (ritmo 21 km) +movilidad articular.

SEMANA 8

LUNES 28/07

EASY RUN (carrera fácil) 45 minutos trote continua / intensidad baja/movilidad articular.

MARTES 29/07

PREPARACIÓN FÍSICA.

MIÉRCOLES 30/07

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 4 veces x 2 kms (ritmo 21 kms) x 500 mts de pausa activa (trote suave) 20 minutos trote recuperación.

JUEVES 31/07

PREPARACIÓN FÍSICA / recovery run 30 minutos + movilidad articular.

VIERNES 01/08

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 5 veces x 1000 mts x 400 mts de pausa activa (trote suave) 20 minutos trote recuperación.

SÁBADO 02/08

RECOVERY RUN (carrera de recuperación) 30 minutos.

DOMINGO 03/08

LONG RUN (carrera larga) 14 km (ritmo 21 km) movilidad articular al terminar.

SEMANA 9

LUNES 04/08

EASY RUN (carrera fácil) 45 minutos trote continuo / intensidad baja + movilidad articular.

MARTES 05/08

PREPARACIÓN FÍSICA + easy run (carrera fácil) 12 km trote continuo).

MIÉRCOLES 06/08

SPEED RUN (carrera rápida) 10 min calentamiento 5 x 1000 (ritmo 5 km) + 2 minuto pausa activa trote suave /10 minutos trote suave de recuperación.

JUEVES 07/08

PREPARACIÓN FÍSICA.

VIERNES 08/08

RECOVERY RUN (carrera recuperación) trote 40 min suave / movilidad articular.

SÁBADO 09/08

DESCANSO + movilidad articular.

DOMINGO 10/08

LONG RUN (carrea larga) 15 km progresivos (ritmo 21 km).

SEMANA 10

LUNES 11/08

EASY RUN (carrera fácil) 30 minutos trote continua / intensidad baja/movilidad articular.

MARTES 12/08

PREPARACIÓN FÍSICA / baja carga e intensidad.

MIÉRCOLES 13/08

SPEED RUN (carrera rápida)/ 10 minutos calentamiento / 2 veces x 4 kms con pausa 3 minutos (ritmo 21 km) + 10 minutos trote recuperación suave.

JUEVES 14/08

EASY RUN (carrera fácil 10 km ritmo cómodo).

VIERNES 15/08

RECOVERY RUN (carrera de recuperación) 30 minutos trote cómodo.

SÁBADO 16/08

DESCANSO.

DOMINGO 17/08

LONG RUN / carrera larga continua / 1 hora 30 minutos (ritmo 21 km).

SEMANA 11

LUNES 18/08

RECOVERY RUN (carrera de recuperación) 40 minutos
trote cómodo.

MARTES 19/08

EASY RUN / carrera fácil continua/ 45 minutos /movilidad
articular.

MIÉRCOLES 20/08

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento
trote 6 veces x 400 mts de carrera x 30 segundos de pausa.

JUEVES 21/08

RECOVERY RUN (carrera de recuperación) 30 minutos
trote cómodo.

VIERNES 22/08

EASY RUN / carrera fácil continua/ 45 minutos.

SÁBADO 23/08

DESCANSO.

DOMINGO 24/08

LONG RUN (carrera larga) / 90 minutos carrera continua
intensidad media.

SEMANA 12

LUNES 25/08

DESCANSO / movilidad articular.

MARTES 26/08

SPEED RUN / intervalos de velocidad) / 10 minutos
calentamiento trote suave/ 2 veces x 2 kms
(mejor ritmo de 21 km) con 2 minutos pausa activa /
15 minutos trote suave para volver a la calma.

MIÉRCOLES 27/08

RECOVERY RUN / carrera intensidad baja / 20 minutos.

JUEVES 28/08

EASY RUN / carrera fácil / 45 minutos trote ritmo cómodo.

VIERNES 29/08

RECOVERY RUN / carrera recuperación 30 minutos baja
intensidad.

SÁBADO 30/08

DESCANSO / movilidad articular.

DOMINGO 31/08

MEDIO MARATÓN DE SANTIAGO.



NIVEL **AVANZADO**

Coach Laura Sosa Zugarramurdi.

