



NIVEL *MEDIO*

Coach Laura Sosa Zugarramurdi.



SEMANA 1

LUNES 09/06

EASY RUN (*Carrera fácil*) 8kms 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 /4 veces x 1000 mts carrera cómoda (ritmo 10 km) x1 minuto de pausa activa (trote suave) 10 minutos trote recuperación.

JUEVES 12/06

PREPARACIÓN FÍSICA.

VIERNES 13/06

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

SÁBADO 14/06

DESCANSO.

DOMINGO 15/06

LONG RUN (*Carrera larga*) 12 km trote continuo (ritmo 21 km) + movilidad articular.

SEMANA 2

LUNES 16/06

EASY RUN (*Carrera fácil*) 30 minutos trote continuo / intensidad baja / movilidad particular.

MARTES 17/06

PREPARACIÓN FÍSICA.

MIÉRCOLES 18/06

SPEED RUN (*Carrera rápida*) 10 minutos calentamiento /6 veces x 600 mts carrera cómoda (ritmo 10 km) x1 minuto de pausa activa (trote suave) 10 minutos trote recuperación.

JUEVES 19/06

PREPARACIÓN FÍSICA + 45 Minutos Easy Run.

VIERNES 20/06

EASY RUN (*Carrera fácil*) 10kms 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)

6 kms trote continuo / baja intensidad / movilidad articular.

MARTES 24/06

PREPARACIÓN FÍSICA.

MIÉRCOLES 25/06

EASY RUN (Carrera fácil)

12 km trote continuo baja intensidad.

JUEVES 26/06

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

VIERNES 27/06

SPEED RUN

*(Carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 3 veces
x 3000 mts rápidos x 1 minuto de pausa activa
(trote suave) 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 / 6 veces x 15000 mts rápidos x 1 minuto de pausa activa (trote suave) 10 minutos trote recuperacion.

JUEVES 03/07

PREPARACIÓN FÍSICA + 30 min trote continuo

VIERNES 04/07

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 10 veces x 400 mts rápidos x 1 minuto de pausa activa (trote suave) 30 minutos trote recuperación.

SÁBADO 05/07

DESCANSO

DOMINGO 06/07

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

SEMANA 5

LUNES 07/07

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

MARTES 08/07

PREPARACIÓN FÍSICA.

MIÉRCOLES 09/07

SPEED RUN (carrera rapida) 10 minutos calentamiento / 4 veces x 3000 mts rápidos x 1 minuto de pausa activa (trote suave) 10 minutos trote recuperación.

JUEVES 10/07

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

VIERNES 11/07

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 10 veces x 400 mts rápidos x 500 mts de pausa activa (trote suave) 10 minutos trote recuperación.

SÁBADO 12/07

DESCANSO.

DOMINGO 13/07

LONG RUN (carrera larga) 18 km trote continuo (ritmo 21 km) + movilidad articular.

SEMANA 6

LUNES 14/07

EASY RUN (carrera fácil) 6 kms trote continua/ intensidad baja/movilidad articular.

MARTES 15/07

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

MIÉRCOLES 16/07

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

JUEVES 17/07

PREPARACIÓN FÍSICA.

VIERNES 18/07

EASY RUN (carrera fácil) trote continua baja intensidad / 90 minutos.

SÁBADO 19/07

DESCANSO / movilidada articular.

DOMINGO 20/07

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

SEMANA 7

LUNES 21/07

EASY RUN (carrera fácil) 45 minutos trote continua / 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 rápidos x 500 mts de pausa activo (trote suave) 10 minutos trote recuperación.

JUEVES 24/07

PREPARACION FÍSICA + movilidad articular.

VIERNES 25/07

SPEED RUN (carrera rapida) 10 minutos calentamiento / 4 veces x 15000 mts rápidos x 1 minuto de pausa activo (trote suave) 10 minutos trote recuperación.

SÁBADO 26/07

DESCANSO + movilidad articular.

DOMINGO 27/07

LONG RUN (carrera larga) 18 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 / 10 veces x 600 mts rápidos x 500 mts de pausa activo (trote suave) 20 minutos trote recuperación.

JUEVES 31/07

PREPARACIÓN FÍSICA /movilidad articular.

VIERNES 01/08

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento / 6 veces x 1000 mts rápidos x 500 mts de pausa activo (trote suave) 20 minutos trote recuperación.

SÁBADO 02/08

RECOVEY RUN (carrera de recuperación) 30 minutos.

DOMINGO 03/08

LONG RUN (carrera larga) control 15 km (ritmo 21 km) movilidad articular al terminar.

SEMANA 9

LUNES 04/08

EASY RUN (carrera fácil) 45 minutos trote continua / 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 4 x 1000 ritmo 10 km + 1 minuto pausa activa trote suave / 10 minutos trote suave de recuperación.

JUEVES 07/08

PREPARACIÓN FÍSICA.

VIERNES 08/08

RECOVERY RUN (carrera recuperación) trote 30 min suave / movilidad articular.

SÁBADO 09/08

DESCANSO + movilidad articular.

DOMINGO 10/08

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

SEMANA 10

LUNES 11/08

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

MARTES 12/08

PREPARACIÓN FÍSICA.

MIÉRCOLES 13/08

SPEED RUN (carrera rápida) / 10 minutos calentamiento / 6 x 2000 mts con pausa 3 minutos ritmo 21 km/10 minutos trote recuperacion suave.

JUEVES 14/08

PREPARACIÓN FÍSICA + easy run (carrera fácil 12 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

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

MARTES 19/08

PREPARACIÓN FÍSICA / baja carga.

MIÉRCOLES 20/08

SPEED RUN (carrera rápida) 10 minutos calentamiento trote 8 x 400 mts de carrera x 30 segundos de pausa.

JUEVES 21/08

PREPARACIÓN FÍSICA / baja carga.

VIERNES 22/08

EASY RUN / carrera fácil continua / 45 minutos.

SÁBADO 23/08

DESCANSO.

DOMINGO 24/08

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

SEMANA 12

LUNES 25/08

DESCANSO / movilidad articular.

MARTES 26/08

SPEED RUN / intervalos de velocidad) / 10 minutos calentamiento trote suave/ 5 x 800 con 2 minutos pausa caminando/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

EASY RUN / carrera fácil/ 30 minutos trote continua baja intensidad.

SÁBADO 30/08

DESCANSO / movilidad articular.

DOMINGO 31/08

MEDIO MARATÓN DE SANTIAGO.



NIVEL *MEDIO*

Coach Laura Sosa Zugarramurdi.

