



NIVEL  
**MEDIO**

Coach Laura Sosa Zugarramurdi.



# SEMANA 1

## **LUNES 09/05**

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

## **MARTES 10/05**

**PREPARACIÓN FÍSICA** + 45 minutos Easy Run.

## **MIÉRCOLES 11/05**

**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 12/05**

**PREPARACIÓN FÍSICA.**

## **VIERNES 13/05**

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

## **SÁBADO 14/05**

**DESCANSO.**

## **DOMINGO 15/05**

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

# SEMANA 2

## **LUNES 16/05**

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

## **MARTES 17/05**

**PREPARACIÓN FÍSICA.**

## **MIÉRCOLES 18/05**

**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 19/05**

**PREPARACIÓN FÍSICA + 45 Minutos Easy Run.**

## **VIERNES 20/05**

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

## **SÁBADO 21/05**

**DESCANSO.**

## **DOMINGO 22/05**

**LONG RUN** (CARRERA LARGA) 14 km trote continuo (ritmo 21 km) + movilidad articular.

# SEMANA 3

**LUNES 23/05**

**EASY RUN** (Carrera fácil)

6 kms trote continuo / baja intensidad / movilidad articular.

**MARTES 24/05**

**PREPARACIÓN FÍSICA.**

**MIÉRCOLES 25/05**

**EASY RUN** (Carrera fácil)

12 km trote continuo baja intensidad.

**JUEVES 26/05**

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

**VIERNES 27/05**

**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 28/05**

**DESCANSO.**

**DOMINGO 29/05**

**LONG RUN** (Carrera larga)

10 km control carrera continua (para actualizar ritmos).

# SEMANA 4

## **LUNES 30/05**

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

## **MARTES 01/06**

**PREPARACIÓN FÍSICA.**

## **MIÉRCOLES 02/06**

**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 03/06**

**PREPARACIÓN FÍSICA + 30 min trote continuo**

## **VIERNES 04/06**

**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 05/06**

**DESCANSO**

## **DOMINGO 06/06**

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

# SEMANA 5

## **LUNES 07/06**

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

## **MARTES 08/06**

**PREPARACIÓN FÍSICA.**

## **MIÉRCOLES 09/06**

**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 10/06**

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

## **VIERNES 11/06**

**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 12/06**

**DESCANSO.**

## **DOMINGO 13/06**

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

# SEMANA 6

## **LUNES 14/06**

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

## **MARTES 15/06**

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

## **MIÉRCOLES 16/06**

**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 17/06**

**PREPARACIÓN FÍSICA.**

## **VIERNES 18/06**

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

## **SÁBADO 19/06**

**DESCANSO** / movilidad articular.

## **DOMINGO 20/06**

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

# SEMANA 7

## **LUNES 21/06**

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

## **MARTES 22/06**

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

## **MIÉRCOLES 23/06**

**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 24/06**

**PREPARACION FÍSICA** + movilidad articular.

## **VIERNES 25/06**

**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 26/06**

**DESCANSO** + movilidad articular.

## **DOMINGO 27/06**

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

# SEMANA 8

## **LUNES 28/06**

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

## **MARTES 29/06**

**PREPARACIÓN FÍSICA.**

## **MIÉRCOLES 30/06**

**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 31/06**

**PREPARACIÓN FÍSICA** /movilidad articular.

## **VIERNES 01/07**

**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 02/07**

**RECOVEY RUN** (carrera de recuperación) 30 minutos.

## **DOMINGO 03/07**

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

# SEMANA 9

## **LUNES 04/07**

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

## **MARTES 05/07**

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

## **MIÉRCOLES 06/07**

**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 07/07**

**PREPARACIÓN FÍSICA.**

## **VIERNES 08/07**

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

## **SÁBADO 09/07**

**DESCANSO** + movilidad articular.

## **DOMINGO 10/07**

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

# SEMANA 10

## **LUNES 11/07**

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

## **MARTES 12/07**

**PREPARACIÓN FÍSICA.**

## **MIÉRCOLES 13/07**

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

## **JUEVES 14/07**

**PREPARACIÓN FÍSICA** + easy run (carrera fácil 12 km ritmo cómodo).

## **VIERNES 15/07**

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

## **SÁBADO 16/07**

**DESCANSO.**

## **DOMINGO 17/07**

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

# SEMANA 11

## **LUNES 18/07**

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

## **MARTES 19/07**

**PREPARACIÓN FÍSICA** / baja carga.

## **MIÉRCOLES 20/07**

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

## **JUEVES 21/07**

**PREPARACIÓN FÍSICA** / baja carga.

## **VIERNES 22/07**

**EASY RUN** / carrera fácil continua / 45 minutos.

## **SÁBADO 23/07**

**DESCANSO.**

## **DOMINGO 24/07**

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

# SEMANA 12

**LUNES 25/07**

**DESCANSO** / movilidad articular.

**MARTES 26/07**

**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 27/07**

**RECOVERY RUN** / carrera intensidad baja / 20 minutos.

**JUEVES 28/07**

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

**VIERNES 29/07**

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

**SÁBADO 30/07**

**DESCANSO** / movilidad articular.

**DOMINGO 31/07**

**MEDIO MARATÓN DE SANTIAGO.**



NIVEL  
**MEDIO**

Coach Laura Sosa Zugarramurdi.

