

Fecha del Maraton 25/11/2012							
SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
							90 minutos
03/09/2012 - 09/09/2012	60' + pesas 2 rectas 100m.	10 cuestras de 300 m. Rec. Bajada trote		25' + 2x12' +15'		60' + pesas 2 rectas 100m.	30' de 5'15'' a 4'45'' 30' de 4'45'' a 4'30'' 30' de 4'30'' a 4'15''
1							
		Piramide					95 minutos
10/09/2012 - 16/09/2012	60' + pesas 2 rectas 100m.	1'-2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'-1' Rec. 1'		25' + 6x5' +15'		60' + pesas 2 rectas 100m.	35' de 5'15'' a 4'45'' 30' de 4'45'' a 4'30'' 30' de 4'30'' a 4'15''
2							
							100 minutos
17/09/2012 - 23/09/2012	60' + pesas 2 rectas 100m.	25' + 8x4' +15'		25' + 25'CR +15' CR de 20'' a 2'		60' + pesas 2 rectas 100m.	40' de 5'15'' a 4'45'' 30' de 4'45'' a 4'30'' 30' de 4'30'' a 4'15''
3							
							105 minutos
24/09/2012 - 30/09/2012	65' + pesas 2 rectas 100m.	25'+5x2000+15' De 8' 30'' a 8'		25' + 15x500 +15' De 2' a 1'45''		60' + pesas 2 rectas 100m.	45' de 5'15'' a 4'45'' 30' de 4'45'' a 4'30'' 30' de 4'30'' a 4'15''
4							
							110 minutos
01/10/2012 - 07/10/2012	65' + pesas	25'+3x3000+15' De 12'45'' a 12'		25'+5x100+4x200 4x300+4x400+15' Rec. 45'' y 2'		60' + pesas 6 rectas 100m.	50' de 5'15'' a 4'35'' 30' de 4'35'' a 4'20'' 30' de 4'20'' a 4'05''
5							
							110 minutos
08/10/2012 - 14/10/2012	65' + pesas	25'+3000-4000-2000+15' De 4'15'' a 4'00''		25' + 5x(300-400- 500-600) +15' Rec.1' y 2'		65' + pesas 6 rectas 100m.	50' de 5'15'' a 4'30'' 30' de 4'30'' a 4'15'' 30' de 4'15'' a 4'00''
6							
							115 minutos
15/10/2012 - 21/10/2012	65' + pesas	25'+3x3000+15' De 4'15'' a 4'00''		25' + 20x300 +15' Rec. 45''		65' + pesas 10 rectas 100m.	60' de 5'15'' a 4'25'' 30' de 4'25'' a 4'10'' 30' de 4'10'' a 4'00''
7							
							115 minutos
22/10/2012 - 28/10/2012	70' + pesas	25'+3000-4000-2000+15' De 4'20'' a 3'55''		25' + 20x500 +15' De 2' a 1'45'' Rec.1'		65' + pesas 10 rectas 100m.	60' de 5'15'' a 4'30'' 30' de 4'30'' a 4'15'' 30' de 4'15'' a 4'05''
8							
							120 minutos
29/10/2012 - 04/11/2012	70' + pesas	25'+10x1000+15' De 4'10'' a 3'40'' Rec. 1'		25' + 18x400 +15' Rec. 1'		65' + pesas 10 rectas 100m.	60' de 5'15'' a 4'30'' 30' de 4'30'' a 4'15'' 30' de 4'15'' a 4'05''
9							
							120 minutos
05/11/2012 - 11/11/2012	70' + pesas 2 rectas 100m.	25'+5x2000+15' De 8'30'' a 7'45''		25' + 2(6x500+ 1000)+15' Rec. 1' y 2'		65' + pesas 2 rectas 100m.	60' de 5'15'' a 4'30'' 30' de 4'30'' a 4'15'' 30' de 4'15'' a 4'
10							
			25' + 2x6000+15' Rec. 2 min. 1º en 25'20'' 2º menos de 23'	60' 2 rectas 100m.		20'+25'C.R. aleatorios +15'	90 minutos Progresivos de 5'15'' a 4'15''
12/11/2012 - 18/11/2012	70' + pesas 2 rectas 100m.						
11							
	60' + pesas	25'+5x1000+15' De 4'10'' a 3'45''		50'		25' + 2 R 100m	MARATON 3 h.
19/11/2012 - 25/11/2012							
12							