

Maratón en 18 semanas

Martín · 5 días · la temporada del curso

- Objetivo 3:30 (5:00/km, su zona 3)
- Z2 6:04–5:18 · Z3 5:18–4:55 · Z4 4:55–4:40 · Z5a 4:40–4:32
- Test de 30 min: 4:40/km y 171 ppm → umbral 4:40
- C: 10K 20 dic · B: media 7 mar · A: maratón 18 abr

SEM.	FASE	MAR	MIÉ	JUE	SÁB	DOM	KM
1	Base	9 km · Rodaje Z2 + 5 progresivos	8 km · Rodaje suave Z2	8 km · Cuestas: 8 × 1'	6 km · Rodaje suave	14 km · CARRERA C · 10K fuerte (+ calentamiento)	45
2	Base	10 km · Rodaje Z2 + 6 progresivos	8 km · Rodaje suave Z2	9 km · Cuestas: 10 × 1'	5 km · Rodaje suave	16 km · Larga Z2	48
3	Base	10 km · Rodaje Z2 + 6 progresivos	9 km · Rodaje suave Z2	9 km · Fartlek: 8 × 2' Z4	6 km · Rodaje suave	18 km · Larga Z2	52
4	Descarga	9 km · Rodaje Z2 + 4 progresivos	7 km · Rodaje suave	8 km · Fartlek: 6 × 2'	4 km · Rodaje suave	14 km · Larga suave	42
5	Base	11 km · Rodaje Z2 + 6 progresivos	9 km · Rodaje suave Z2	10 km · Fartlek: 10 × 2' Z4	5 km · Rodaje suave	20 km · Larga Z2	55
6	Base	11 km · Rodaje Z2 + 6 progresivos	9 km · Rodaje suave Z2	10 km · Cuestas: 10 × 90"	6 km · Rodaje suave	22 km · Larga Z2	58
7	Construcción	12 km · Umbral: 3 × 2 km Z4, rec. 2'	9 km · Rodaje suave Z2	11 km · 6 × 1000 m Z5a (4:38), rec. 2'	4 km · Rodaje suave	24 km · Larga Z2	60
8	Descarga	10 km · Umbral: 2 × 2 km Z4	8 km · Rodaje suave	9 km · 5 × 1000 m Z5a	3 km · Rodaje muy suave	18 km · Larga suave	48
9	Construcción	13 km · Umbral: 4 × 2 km Z4, rec. 2'	9 km · Rodaje suave Z2	11 km · 6 × 1000 m Z5a, rec. 2'	4 km · Rodaje suave	26 km · Larga Z2	63
10	Construcción	13 km · Umbral: 20' continuos Z4	10 km · Rodaje suave Z2	12 km · 7 × 1000 m Z5a, rec. 2'	5 km · Rodaje suave	26 km · Larga Z2	66

Maratón en 18 semanas

Martín · 5 días · la temporada del curso

SEM.	FASE	MAR	MIÉ	JUE	SÁB	DOM	KM
11	Construcción	14 km · Umbral: 4 × 2 km Z4, rec. 90"	10 km · Rodaje suave Z2	12 km · 6 × 1000 m Z5a, rec. 2'	6 km · Rodaje suave	28 km · Larga con 2 × 5 km a 5:00	70
12	Construcción	11 km · Umbral: 3 × 2 km Z4	9 km · Rodaje suave Z2	8 km · Rodaje + 4 progresivos	3 km · 20' suave	25 km · CARRERA B · media maratón a tope (+ calentamiento)	56
13	Construcción	12 km · Umbral: 20' continuos Z4	10 km · Rodaje suave Z2	12 km · 6 × 1000 m Z5a, rec. 2'	6 km · Rodaje suave	28 km · Larga con 3 × 5 km a 5:00	68
14	Construcción	14 km · Umbral: 4 × 2 km Z4, rec. 90"	10 km · Rodaje suave Z2	12 km · 7 × 1000 m Z5a, rec. 2'	6 km · Rodaje suave	30 km · Larga Z2	72
15	Pico	12 km · Umbral: 3 × 2 km Z4	9 km · Rodaje suave Z2	9 km · 5 × 1000 m Z5a	4 km · Rodaje suave	30 km · Larga: últimos 10 km a 5:00	64
16	Pico	11 km · Umbral: 3 × 2 km Z4	8 km · Rodaje suave	8 km · 4 × 1000 m Z5a	3 km · Rodaje suave	22 km · Larga con 8 km a 5:00	52
17	Pico	9 km · Umbral: 2 × 2 km Z4	7 km · Rodaje suave	7 km · 3 × 1000 m Z5a	3 km · Rodaje suave	16 km · Larga con 5 km a 5:00	42
18	Carrera	8 km · Rodaje con 3 km a 5:00	6 km · Rodaje suave	6 km · 30' suave + 4 progresivos	3 km · 20' muy suave	42,2 km · MARATÓN · 5 km a 5:05, hasta el 30 a 5:00, final a sensaciones	65,2