

Media maratón en 14 semanas

Javier · intermedio · 5 días

- Media actual 1:45 · objetivo 1:42 (4:50/km)
- Z2 6:17–5:30 · Z4 5:05–4:50 · Z5a 4:50–4:42

- Test de 30 min: 4:50/km → umbral 4:50/km
- Fascitis plantar hace un año: subidas de ~3 km/semana

SEM.	FASE	MAR	MIÉ	JUE	SÁB	DOM	KM
1	Base	8 km · Rodaje Z2 + 4 progresivos	6 km · Rodaje suave Z2	7 km · Fartlek: 8 × 1' Z4–Z5a	5 km · Rodaje suave	10 km · Larga Z2	36
2	Base	8 km · Rodaje Z2 + 5 progresivos	6 km · Rodaje suave Z2	7 km · Fartlek: 10 × 1' Z4–Z5a	6 km · Rodaje suave	12 km · Larga Z2	39
3	Base	9 km · Rodaje Z2 + 6 progresivos	6 km · Rodaje suave Z2	8 km · Fartlek: 6 × 2' Z4	6 km · Rodaje suave	13 km · Larga Z2	42
4	Descarga	7 km · Rodaje Z2 + 4 progresivos	5 km · Rodaje suave	6 km · Fartlek: 6 × 1'	5 km · Rodaje suave	10 km · Larga suave	33
5	Construcción	10 km · 6 × 1000 m a 4:40 (Z5a–b), rec. 2'	6 km · Rodaje suave Z2	9 km · 3 × 10' Z4, rec. 2'	5 km · Rodaje + progresivos	12 km · Larga Z2	42
6	Construcción	10 km · 6 × 1000 m a 4:38, rec. 2'	7 km · Rodaje suave Z2	9 km · 3 × 12' Z4, rec. 2'	5 km · Rodaje + progresivos	14 km · Larga Z2	45
7	Construcción	10 km · 5 × 1200 m a 4:38, rec. 2'30"	7 km · Rodaje suave Z2	9 km · 3 × 12' Z4, rec. 2'	5 km · Rodaje + progresivos	17 km · Larga Z2	48
8	Descarga	9 km · 5 × 1000 m a 4:40, rec. 2'	6 km · Rodaje suave	8 km · 2 × 10' Z4	4 km · Rodaje suave	11 km · Larga suave	38
9	Específico	11 km · 3 × 3 km a 4:50, rec. 3'	6 km · Rodaje suave Z2	11 km · Tempo: 8 km a 4:50	5 km · Rodaje + progresivos	14 km · Larga: últimos 5 km a 4:50	47
10	Específico	10 km · 3 × 3 km a 4:50, rec. 3'	7 km · Rodaje suave Z2	9 km · Tempo: 6 km a 4:50	6 km · Rodaje + progresivos	14 km · CARRERA B · 10K a tope (+ calentamiento)	46
11	Específico	11 km · 3 × 3 km a 4:48, rec. 2'30"	7 km · Rodaje suave Z2	12 km · Tempo: 10 km a 4:50	5 km · Rodaje + progresivos	17 km · Larga: últimos 6 km a 4:50	52
12	Específico	10 km · 4 × 2 km a 4:48, rec. 2'	6 km · Rodaje suave Z2	11 km · Tempo: 8 km a 4:50	5 km · Rodaje + progresivos	18 km · Larga: últimos 6 km a 4:50	50
13	Puesta a punto	9 km · 4 × 2 km a 4:50, rec. 2'	6 km · Rodaje suave	9 km · Rodaje con 6 km a 4:50	4 km · Rodaje suave	12 km · Larga suave	40
14	Carrera	7 km · 3 × 1 km a 4:50, rec. 2'	5 km · Rodaje suave	5 km · 20' suave + 4 progresivos	3 km · 15' muy suave	21,1 km · CARRERA · 5 km a 4:52, hasta el 15 a 4:50, final a sensaciones	41,1