

SEMANA ENTRENOS 11 al 17 feb (ojo, al que vaya a la maratón que le preste atención al cuadro de abajo que es el que básicamente yo voy a seguir, aunque fiel a mis principios no dejaré de lado mi bici , gym y natación) saludos y como siempre dudas??? Me escribis

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Opcional nadar.		5 x 400m alternando con o sin pull		20 x 100m haciendo 3 nadar -1 patada - 1 palas + 300m Otro estilo al final		
	70' rodar bici con 5x 4' algo más intensos con 5' pedaleo suave entre bloques.		70-90' rodar		120'-150' Opcional descanso	
		Cal + téc de carrera + 6-8 x 1000 con 1'10" rec o fartleck 2'f- 1 suave -1' fuerte - 1' suave durante 50'		Cal + tec de carrera 20' + 2 x 8 x 200m con 40" rec entre serie (micros) y 2' trote suave entre bloques de 8 x 200 (a eso lo llamo yo macros)		Carrera continua 70-80' cómodos.
	Gimnasio 2 X 15 rep. Entreno en circuito		Gym repetir 2 x15rep			

LUNES 30'40' muy suaves por el césped del poli (que rico!!) o por camino	MARTES	MIERCOLES Cal + tec carrera + 8-10 x 1000m con 70" recu	JUEVES 40' muy muy muy suaves o incluso descanso	VIERNES Test de 2 x 6000m con 90" rec entre bloques (1º ritmo maratón el que mas o menos estimemos o queramos hacer) El 2º bloque intentamos hacerlo 24" por km más rápido como minimo.. si no es así nuestro tiempo difícilmente pueda ser el del 1º bloque para la maratón. Es el famoso test de gavela. Si tenéis dudas escribidme a roldanmarin_ma@hotmail.com	SABADO DESCANSO	DOMINGO 70-80' progresivos acabando cómodos. El trabajo ya está hecho
---	--------	--	---	---	--------------------	---