

PLAN DE ENTRENAMIENTO MEDIA MARATON EN SUB-2H'

DÍAS	Semana 1 30 agosto a 5 septiembre	Semana 2 6 al 12 de septiembre	Semana 3 13 al 19 de septiembre	Semana 4 20 al 26 de septiembre
LUNES	14k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	14k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	14k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	14k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.
MARTES	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad
MIÉRCOLES	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.
JUEVES	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
VIERNES	12k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	12k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	12k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	12k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.
SÁBADO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
DOMINGO	3x5k con 90" de recuperación, puedes hacerlo en progresion: 6'30"...6'20"...6'00"	3x5k con 90" de recuperación, puedes hacerlo en progresion: 6'30"...6'20"...6'00"	3x5k con 90" de recuperación, puedes hacerlo en progresion: 6'30"...6'20"...6'00"	3x5k con 90" de recuperación, puedes hacerlo en progresion: 6'30"...6'20"...6'00"