

OBJETIVO MARATÓ BARCELONA

SUB.- 3H 30'

Nº MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
MES	N.	Diciembre					Enero					Febrero			
MACROCICLO	MACROCICLO 1														
MESOCICLO	A							T					R		
TIPO MICROCICLO	L A R	L A R	H E C	L A R	L A R	L H D	H E C	L A R	L H D	H E C	L H D	L A R	H E C	L O M	
SESIONES	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

SEMANA DEL 29/11 AL 05/12	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCICLO 1- CARGA	
Lunes	Rodaje 50'
Martes	DESCANSO
Miércoles	Rodaje 60'
Jueves	DESCANSO
Viernes	Rodaje 70'
Sábado	DESCANSO
Domingo	Rodaje 80' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA DEL 06/12 AL 12/12	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCICLO 2- CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 65'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 70'
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40'+ Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 90' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA DEL 13/12 AL 19/12	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCICLO 3- RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 50'
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 30'+ Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 90' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA DEL 20/12 AL 26/12	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCICLO 4- CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 65'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 2 x 15' Rec: 10' trote suave + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40'+ Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 95' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA DEL 27/12 AL 02/01	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 5- CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 70'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 3 x 10' Rec: 5' trote suave + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40'+ Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 100' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA DEL 03/01 AL 09/01	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 6- CHOQUE	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 70'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 6x 5' Rec: 3' trote suave + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 45'+ Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 105' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA DEL 10/01 AL 16/01	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 7- RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 5 x 3' Rec: 2' trote suave + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40'+ Técnica de carrera
Domingo:	Competición 10km

SEMANA DEL 17/01 AL 23/01	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 8 - CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 60'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 20'+ 2x[3x (1'30'' fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3')+ rodaje 15'
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	20' Calentamiento + 3 x 3000 rec: 2' parado (ritmo 4'40-4'25/km) + 10' Vuelta a la calma
Domingo:	Rodaje 90'+ Técnica de carrera

SEMANA DEL 24/01AL 30/01	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 9 - CHOQUE	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20' Calentamiento + 4 x 2000 rec: 1'30'' parado (ritmo 4'35-4'20/km) + 10' Vuelta a la calma
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 20'+ 2x[4x (1' fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3')+ rodaje 20'
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 30'+ Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 110' (empezando 30''/km por encima ritmo Maratón, acabando 15''/km por debajo)

SEMANA DEL 31/01 AL 06/02	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 10 - RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 40'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 20'+ 2x[4x (45'' fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3')+ rodaje 20'
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	20'+ 6 x 1000 rec: 1'parado ritmo (4'30-4'15) + 10' Vuelta a la calma
Domingo:	Rodaje 70'

SEMANA DEL 07/02 AL 13/02	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCICLO 11 - CHOQUE	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20' + 4 x 2000 rec: 1'30'' parado ritmo (4'35-4'20) + 10' Vuelta a la calma
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 70' (empezando 10''/km por encima ritmo Maratón, acabando 20''/km por debajo)
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 30' + Técnica de carrera
Domingo:	Competición Medio Maratón

SEMANA DEL 14/02 AL 20/02	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCICLO 12 - CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50' + Técnica de carrera
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 3 x 4000 rec: 2' parado (ritmo 4'40-4'30/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 60' (por montaña o circuito con subidas y bajadas)
Domingo:	Rodaje 90' (empezando 30''/km por encima ritmo Maratón, acabando 15''/km por debajo)

SEMANA DEL 21/02 AL 27/02	
MESOCICLO REALIZACIÓN - MICROCICLO 13 - RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' + 2 x 5000 rec: 3' parado ritmo (4'45-4'35) + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40' + Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 60' (empezando 30''/km por encima ritmo Maratón, acabando 15''/km por debajo)

SEMANA DEL 28/02 AL 06/03	
MESOCICLO REALIZACIÓN - MICROCICLO 14 - COMPETICIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20' + 5 x 1000 rec: 1' parado ritmo (4'30-4'15) + 10' Vuelta a la calma
Miércoles:	Rodaje 50'
Jueves:	DESCANSO
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 25' + 3 rectas x 100m en progresión
Domingo:	MARATÓ DE BARCELONA