

OBJETIVO MARATÓ BARCELONA

SUB.- 6H

| SEMANA DEL 13/12 AL 19/12 | |
|---------------------------|---|
| Lunes | 10' andando, 5' corriendo suave, 5' andando, 5' corriendo suave. |
| Martes | 10' andando, 8' corriendo suave, 5' andando, 8' corriendo suave. |
| Miércoles | Descanso. |
| Jueves | 10' andando, 9' corriendo suave, 5' andando, 6' corriendo suave. |
| Viernes | 10' andando, 10' corriendo suave, 5' andando, 10' corriendo suave. |
| Sábado | Descanso. |
| Domingo | 10' andando, 15' corriendo suave, 10' andando, 15' corriendo suave. |

| SEMANA DEL 20/12 AL 26/12 | |
|---------------------------|---|
| Lunes | 8' andando, 10' corriendo suave, 4' andando, 10' corriendo suave. |
| Martes | 8' andando, 11' corriendo suave, 4' andando, 11' corriendo suave. |
| Miércoles | Descanso. |
| Jueves | 8' andando, 12' corriendo suave, 4' andando, 12' corriendo suave. |
| Viernes | 8' andando, 13' corriendo suave, 4' andando, 13' corriendo suave. |
| Sábado | Descanso. |
| Domingo | 8' andando, 20' corriendo suave, 5' andando, 15' corriendo suave. |

| SEMANA DEL 27/12 AL 02/01 | |
|---------------------------|---|
| Lunes | 6' andando, 12' corriendo suave, 3' andando, 12' corriendo suave. |
| Martes | 6' andando, 13' corriendo suave, 3' andando, 13' corriendo suave. |
| Miércoles | Descanso. |
| Jueves | 6' andando, 14' corriendo suave, 3' andando, 14' corriendo suave. |
| Viernes | 6' andando, 15' corriendo suave, 3' andando, 15' corriendo suave. |
| Sábado | Descanso. |
| Domingo | 6' andando, 25' corriendo suave, 5' andando, 20' corriendo suave. |

| SEMANA DEL 03/01 AL 09/01 | |
|---------------------------|---|
| Lunes | 5' andando, 14' corriendo suave, 2' andando, 14' corriendo suave. |
| Martes | 5' andando, 15' corriendo suave, 2' andando, 15' corriendo suave. |
| Miércoles | Descanso. |
| Jueves | 5' andando, 16' corriendo suave, 2' andando, 16' corriendo suave. |
| Viernes | 5' andando, 17' corriendo suave, 2' andando, 17' corriendo suave. |
| Sábado | Descanso. |
| Domingo | 5' andando, 30' corriendo suave, 2' andando, 20' corriendo suave. |

| SEMANA DEL 10/01 AL 16/01 | |
|---------------------------|---|
| Lunes | 4' andando, 16' corriendo suave, 1' andando, 16' corriendo suave. |
| Martes | 4' andando, 17' corriendo suave, 1' andando, 17' corriendo suave. |
| Miércoles | Descanso. |
| Jueves | 4' andando, 18' corriendo suave, 1' andando, 18' corriendo suave. |
| Viernes | 4' andando, 19' corriendo suave, 1' andando, 19' corriendo suave. |
| Sábado | Descanso. |
| Domingo | 4' andando, 35' corriendo suave, 5' andando, 25' corriendo suave. |

| SEMANA DEL 17/01 AL 23/01 | |
|---------------------------|---|
| Lunes | 3' andando, 17' corriendo suave + 17' corriendo un poco más rápido. |
| Martes | 3' andando, 18' corriendo suave + 18' corriendo un poco más rápido. |
| Miércoles | Descanso. |
| Jueves | 3' andando, 19' corriendo suave + 19' corriendo un poco más rápido. |
| Viernes | 3' andando, 20' corriendo suave + 20' corriendo un poco más rápido. |
| Sábado | Descanso. |
| Domingo | 3' andando, 40' corriendo suave + 25' corriendo un poco más rápido. |

| SEMANA DEL 24/01 AL 30/01 | |
|---------------------------|---|
| Lunes | 20' corriendo suave + 20' corriendo un poco más rápido. |
| Martes | 20' corriendo suave + 22' corriendo un poco más rápido. |
| Miércoles | Descanso. |
| Jueves | 20' corriendo suave + 24' corriendo un poco más rápido. |
| Viernes | 20' corriendo suave + 26' corriendo un poco más rápido. |
| Sábado | Descanso. |
| Domingo | 50' corriendo suave + 20' corriendo un poco más rápido. |

| SEMANA DEL 31/01 AL 06/02 | |
|---------------------------|---|
| Lunes | 20' corriendo suave + 24' corriendo un poco más rápido. |
| Martes | 20' corriendo suave + 26' corriendo un poco más rápido. |
| Miércoles | Descanso |
| Jueves | 20' corriendo suave + 28' corriendo un poco más rápido. |
| Viernes | 20' corriendo suave + 30' corriendo un poco más rápido. |
| Sábado | Descanso. |
| Domingo | 30' corriendo suave + 40' corriendo un poco más rápido. |

| SEMANA DEL 07/02 AL 13/02 | |
|---------------------------|---|
| Lunes | 20' corriendo suave + 26' corriendo un poco más rápido. |
| Martes | 20' corriendo suave + 6 veces (1' rápido + 1' suave). |
| Miércoles | Descanso |
| Jueves | 20' corriendo suave + 4 veces (3' rápido + 3' suave). |
| Viernes | 20' corriendo suave + 15' corriendo un poco más rápido. |
| Sábado | Descanso |
| Domingo | 70' corriendo suave. |

| SEMANA DEL 14/02 AL 20/02 | |
|---------------------------|--|
| Lunes | 50' corriendo suave. |
| Martes | 25' corriendo suave + 10' rápido, 5' de recuperación + 10' rápido. |
| Miércoles | Descanso. |
| Jueves | Jueves 14 20' corriendo suave + 25' corriendo un poco más rápido. |
| Viernes | Viernes 15 55'; corriendo suave. |
| Sábado | Descanso. |
| Domingo | 80' corriendo suave. |

| SEMANA DEL 21/02 AL 27/02 | |
|---------------------------|---|
| Lunes | 25' corriendo suave. |
| Martes | 25' corriendo suave + 4 veces (5' rápido + 3' andando). |
| Miércoles | Descanso. |
| Jueves | 25' corriendo suave + 6 veces (2' rápido + 2' andando). |
| Viernes | 50' corriendo suave. |
| Sábado | Descanso. |
| Domingo | Domingo 24 70' corriendo suave. |

| SEMANA DEL 28/02 AL 06/03 | |
|---------------------------|---|
| Lunes | 20' corriendo suave |
| Martes | 20' corriendo suave + 5 veces (5' rápido + 5' lento) |
| Miércoles | Descanso |
| Jueves | 30' corriendo suave + 10 veces (1' rápido + 1' lento) |
| Viernes | Descanso |
| Sábado | Descanso |
| Domingo | MARATÓ BARCELONA |