

7ª Media Maratón Gijón Villa de Jovellanos

Objetivo: 1h 45'

Semana 1 (del 13 al 19 de febrero)

Día 1- 60' cc + 10 x 100 metros

Día 2- 25' cc + 30' cc aumentando ritmo + 5' trote suave

Día 3- 65 cc' (idea buscar un circuito variado con subidas y bajadas)

Día 4- (día opcional) entre 30' / 45' carrera continua / natación / bicicleta...

Recomendaciones y aclaraciones:

- Ritmo de competición 5' km
- El primer día 60' de carrera continua más o menos 45 segundos por encima de tu ritmo de competición, sobre 5'45 km. Al finalizar realizar unos breves estiramientos antes de los ritmos de 100 metros, estos no son a sprint, si no a un ritmo carrera rápida con el objetivo de ampliar zancada y cadencia.
- El segundo día los primeros 25' serán a ritmo cómodo, alrededor de 5'45 km, los segundos 30' aumentar un poco el ritmo hasta los 5'15 o 5'30 km.
- El tercer día carrera continua cómoda entre 30 o 45" por encima de tu ritmo de competición.
- El cuarto día es opcional, consideramos que para una media maratón en 1h 45' con tres días de entrenamiento de carrera es suficiente. Este cuarto día puedes sustituirlo por otro deporte, natación, bicicleta etc, pero sobre todo debes escuchar a tu cuerpo y si te notas muy cansado es preferible descansar a entrenar.
- Recomendamos realizar después de todos los entrenamientos 15' de estiramientos, combinados con abdominales y ejercicios lumbares.