

7ª Media Maratón Gijón Villa de Jovellanos

Objetivo: 1h 45'

Semana 3 (del 27 de febrero al 5 de marzo)

Día 1- 60' cc

Día 2- 20' cc + 4 x (1.000 fuerte + 1.000 suave) + 5' trote suave

Día 3- 80' cc'

Día 4- 50'

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.
- El segundo día los primeros 20' serán a ritmo cómodo, alrededor de 5'45 km. Al finalizar hacer 4 bloques de 1km fuerte y 1km suave, los fuertes entre 4'45 y 4'30 km (aunque puedas no los hagas más rápidos) y los suaves entre 5'30 y 5'45
- El tercer día no te preocupes por el ritmo, busca terreno variado.
- El cuarto día es opcional, 50' de actividad física a ritmo tranquilo, puede ser carrera, natación, bicicleta, elíptica etc...
- Recomendamos realizar después de todos los entrenamientos 15' de estiramientos, combinados con abdominales y ejercicios lumbares.