

7ª Media Maratón Gijón Villa de Jovellanos

Objetivo: 1h 45'

Semana 4 (del 6 al 12 de marzo)

Día 1- 60' cc

Día 2- 20' cc + 4 x 2.000 + 10' trote suave

Día 3- 16 km 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 2 km a los siguientes ritmos
 - 1º: 5' km (10' los 2 km)
 - 2º: 4'55 km (9'50 los 2km)
 - 3º: 4'50 km (9'40 los 2 km)
 - 4º: 4'45 km (9'30 los 2 km)

Es importante intentar respetar ritmos, ten en cuenta que aunque puedas ir más rápido, las semanas se van acumulando y podemos llegar a un momento de excesiva fatiga muscular de cara a entrenamientos futuros.

- El tercer día 16 km por terreno variado, los primeros 6 km entre 5'45 y 5'30 km, los últimos 10 entre 5'30 y 5'10 km.
- 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.

