

## **7ª Media Maratón Gijón Villa de Jovellanos**

**Objetivo: 1h 45'**

**Semana 5 (del 13 al 19 de marzo)**

Día 1- 60' cc

Día 2- 20' cc + 8 x 1.000 + 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 8 series de 1 km, recuperando 1' entre series (puedes en caso necesario aumentarla hasta 1'15), los ritmos de las series un poco por debajo de tu ritmo de competición, entre 4'50 y 5' 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 15 km por terreno variado, los primeros 5 km entre 6 y 5'30 km, los últimos 10 sobre 5'30 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.