

7ª Media Maratón Gijón Villa de Jovellanos

Objetivo: 1h 45'

Semana 9 (del 10 al 16 de abril)

Día 1- 60' cc

Día 2- 20' cc + 2 x 5000 + 10' trote

Día 3- 14 km

Día 4- 50'

Recomendaciones y aclaraciones:

- Ritmo de competición 5' km
- El primer día 60' carrera continua, sobre 30" por encima de tu ritmo de competición.
- El segundo, los primeros 20' serán a ritmo cómodo, alrededor de 5'45 km. Al finalizar realizar unos breves estiramientos y tras estos hacer dos bloques de 5 km con 5' de recuperación entre ellos, los ritmos aconsejados, 25' el primer cinco mil, a 5' km y 24'10 el segundo, sobre 4'50 el kilómetro.
- El tercer día 14 km a ritmo cómodo entre 5'45 y 5'20 el km, busca un terreno blando, evita en lo posible el asfalto.
- El cuarto día es opcional, lo ideal es realizar algo de actividad física, carrera suave, elíptica, natación etc...busca lo que mejor se adapte a tu persona.
- Recomendamos realizar después de todos los entrenamientos 15' de estiramientos, combinados con abdominales y ejercicios lumbares.