

7ª Media Maratón Gijón Villa de Jovellanos

Objetivo: 1h 45'

Semana 11 (del 24 al 29 de abril)

Día 1- 45' cc

Día 2- 25' cc + 5 x 1000 + 10' trote

Día 3- 25' cc + estiramientos

Día 4- Media Maratón Gijón Villa de Jovellanos

Recomendaciones y aclaraciones:

- Ritmo de competición 5' km
- El primer día 45' carrera continua sobre 45" por encima de tu ritmo de competición.
- El segundo, los primeros 25' serán de calentamiento, al finalizar realizar unos breves estiramientos y tras estos, hacer cinco series de mil metros recuperando 1' entre series, debes realizarlas a ritmo de competición.
- Esta semana te aconsejamos hacer este tercer día, debe ser un trote muy suave con el objetivo de mantenerte activo.
- Ha llegado el gran día, deseamos consigas tu objetivo y sobre todo disfrutes de la carrera.
- Recomendamos realizar después de todos los entrenamientos 15' de estiramientos, combinados con abdominales y ejercicios lumbares.