

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

**Objetivo: 1h 45'**

**Semana 8 (del 3 al 9 de abril)**

Día 1- 60' cc

Día 2- 20' cc + 5.000 + 3.000 + 5' trote suave

Día 3- 15 km

Día 4- 50'

Recomendaciones y aclaraciones:

- Ritmo de competición 5' km
- El primer día 60' carrera continua a ritmo muy cómodo, sobre 1' 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 un 5.000 progresivo, empezando sobre 5'20 el primer km e ir bajando 5" por km aproximadamente, para finalizar un poco por debajo de tu ritmo de competición.  
Tras este 5.000 recupera 5' en parado y hacemos un 3.000 a ritmo constante, sobre 4'55 km
- El tercer día 15 km a ritmo cómodo, 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.