

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	<b>Semana 1</b>	Descanso	Carrera suave, 35 min.	Carrera a ritmo constante, 40 min.	Descanso	Entrenamiento cruzado, 40 min.	Carrera ondulada a ritmo constante, 40 min.	Carrera larga, 60 min. Esfuerzo conversacional suave	
	<b>Semana 2</b>	Descanso + Pilates	Carrera suave, 40 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 5 x 3 min. con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 40 min. + Acondicionamiento físico, 20 min.	Descanso	Kenyan Hills: calentamiento, 10 min. + 3 x 4 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga, 70 min. Esfuerzo conversacional suave	
	<b>Semana 3</b>	Descanso	Carrera suave, 30 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min.	Límite: 4 x 5 min. con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos	Carrera suave, 45 min. + Acondicionamiento físico, 15 min.	Descanso	Kenyan Hills: calentamiento, 10 min. + 3 x 6 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga 80 min., esfuerzo conversacional suave	
	<b>Semana 4</b>	Descanso	Carrera suave, 40 min. + Acondicionamiento físico, 20 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 5 min. con jogging de recuperación de 75 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 30 min. + masaje deportivo	Descanso	Carrera ondulada a ritmo constante, 40 min.	Carrera larga, 45 min. Esfuerzo conversacional suave	

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Semana 5</b>	Entrenamiento cruzado, 30 min.	Carrera suave, 30 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 6 x 4 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 30 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min.	DESCANSO	Kenyan Hills: calentamiento, 10 min. + 3 x 8 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga, 90 min. Esfuerzo conversacional suave
<b>Semana 6</b>	Entrenamiento cruzado, 30 min.	Carrera suave, 30 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 6 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 40 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min.	DESCANSO	Kenyan Hills: calentamiento, 10 min. + 3 x 8 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga, 90 min. Esfuerzo conversacional suave
<b>Semana 7</b>	Pilates	Carrera suave, 35 min.	Carrera de 45 min.: Carrera suave 15 min. + Entrenamiento en umbral de lactato 15 min. + Suave 15 min.	Carrera suave, 40 min. + Pilates o Entrenamiento cruzado, 30 min.	DESCANSO	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 6 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga, 90 min. Esfuerzo conversacional suave
<b>Semana 8</b>	Descanso	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 90 segundos con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 30 min. + Estiramientos	Carrera suave 10 min., Entrenamiento en umbral de lactato 10 min., Carrera suave 10 min.	Descanso	Carrera suave 20 min. y estiramientos	<b>Carrera de 10 Km</b>

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Semana 9</b>	Descanso o Entrenamiento cruzado 30 min. (centrándose en la parte central y superior del cuerpo)	Carrera suave, 40 min. + Ejercicios con peso corporal, 20 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 3 x 8 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave + Entrenamiento cruzado 30 min.	Descanso + Masaje deportivo	Carrera a ritmo constante, sin ondulación, 45 min. pero al máximo 4-5 colinas hasta 90%	Carrera larga, 90 min. con últimos 20 min. a un nivel propio de media maratón
<b>Semana 10</b>	Pilates	Carrera suave, 30 min. + Estiramientos	Límite: calentamiento, 10 min. + 5 x 5 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Descanso	Entrenamiento cruzado, 40 min. + Estiramientos	Límite: calentamiento, 10 min. + 3 x 10 min., ruta ondulada, con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera larga, 105 min. Esfuerzo conversacional suave
<b>Semana 11</b>	Descanso	Carrera suave, 40 min.	Carrera 40 min. incl. Entrenamiento parte central del cuerpo en umbral de lactato 25 min.	Descanso	Límite: calentamiento, 10 min. + 2 x 10 min., con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera de recuperación 30 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min.	Carrera larga, 120 min. Esfuerzo conversacional suave
<b>Semana 12</b>	Pilates o Descanso	Carrera suave, 30 min. + Ejercicios con peso corporal, 20 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 5 x 5 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 30 min. + Estiramientos	Descanso	Carrera ondulada a ritmo constante, 45 min.	Carrera larga, 60 min. Esfuerzo conversacional suave

	S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	<b>Semana 13</b>	Pilates o Descanso	Carrera de 45 min.: (Carrera suave 15 min. + Límite 15 min. + Suave 15 min.)	Carrera suave, 30 min. + Estiramientos	Límite: calentamiento, 10 min. + 5 x 3 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Descanso	Carrera suave 20 min. y estiramientos	Carrera de 10 Km	
	<b>Semana 14</b>	Descanso	Carrera suave, 40 min. + Estiramientos, 20 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 5 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 30 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min.	Descanso	Carrera a ritmo constante, sin ondulación, 40 min. (al máximo 3-4 colinas hasta 90%)	Carrera larga, 80 min. con últimos 40 min. a un nivel propio de media maratón	
	<b>Semana 15</b>	Pilates	Carrera suave, 30 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min., centrándose en ejercicios con peso corporal	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 5 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Carrera suave, 30 min.	Límite: calentamiento, 10 min. + 5 x 3 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Descanso	Carrera larga, 60 min.: Carrera suave 30 min., luego 30 min. a un nivel propio de media maratón	
	<b>Semana 16</b>	Descanso	Límite: calentamiento, 10 min. + Entrenamiento en umbral de lactato, 10 min. + relajación, 10 min.	Descanso	Carrera suave, 30 min.	Descanso	Carrera suave, 20 min. + Estiramientos	<b>FECHA DE LA CARRERA: ¡BUENA SUERTE!</b>	