



### PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB 3'30 H.

Antes de empezar a seguir cualquier plan de entrenamiento es recomendable pasar un reconocimiento médico, para descartar cualquier problema que se pueda derivar de la práctica deportiva.

Para correr un maratón en 3'30 horas hay que correr a un promedio de 5'00 el km. El plan de entrenamiento que vamos a empezar va a tener como objetivo llegar al 17 de noviembre 2013, preparados para afrontar el reto de bajar de 3'30 h.

Vamos a dividir la planificación en dos fases: la primera que tendrá como objetivo correr distancias de entre 5 y 10 km a ritmo inferior de 4'45 min. el Km., esta programación terminará el 21 de julio. Luego tendremos 14 días de descanso, donde realizaremos otro tipo de actividad física diferente a la carrera a pie y después reanudaremos los entrenamientos con vistas al 33º Maratón Divina Pastora.

No debemos terminar agotados en ninguna sesión de entrenamiento, lo ideal es que al terminar de entrenar nos quedemos con ganas de hacer más.

Si no podemos salir 5 días a la semana, no haremos el entrenamiento de los lunes.

Si tenemos que competir, un fin de semana que no esté programado, descansaremos dos días antes de la prueba y el día de antes realizaremos un calentamiento de 30' de carrera continua suaves + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.

Si sufrimos una lesión, un constipado o cualquier circunstancia que nos impida entrenar durante algún tiempo, reanudaremos el entrenamiento realizando carrera continua suave (empezaremos con 30' y progresivamente subiremos hasta 60' ) durante al menos 15 días, volveremos a seguir el plan cuando hayamos recuperado todas las fuerzas.

Una buena referencia, que nos puede indicar que estamos eligiendo el plan que corresponde a nuestro nivel, sería realizar un test de 10 km y realizar un tiempo entre 49'00 – 50'00.

Para seguir este plan de entrenamiento tenemos que haber realizado como mínimo 4 semanas de entrenamiento de 3 – 4 sesiones de trabajo semanales.

Antes y después de realizar la carrera continua realizaremos como mínimo 10' de estiramientos.



#### SEMANA DEL 8 AL 14 DE ABRIL

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.  
( 4 km a 5'15 – 2 km a 5'10 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 30' de acondicionamiento físico.  
( 6 km a 5'05 – 6 km a 5'00 )
- Jueves: 6 km + 2 series de 3.000 m. a 14'30, rec. 3'. entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'30 – no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120.)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 6 km a ritmo 5'30 + 8 cambios de 60'', con una rec. de 3'.  
Los 60'' a ritmo 4'30 y la rec. a 5'20 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
- Domingo: 13 km.  
( 5 km a 5'30 – 5 km a 5'20 – 3 km a 5'10 )

#### SEMANA DEL 15 AL 21 DE ABRIL

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 30' de acondicionamiento físico.  
( 5 km a 5'20 – 7 km a 5'00 )
- Jueves: 6 km + 2 series de 2.000 m. a 9'30 rec. 3' entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'30 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 6 km a ritmo 5'30 + 8 cambios de 30'', con una rec. de 3'.  
Los 30'' a ritmo 4'20 y la rec. a 5'20 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
- Domingo: 14 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m.)  
( 6 km a 5'40 – 8 km a 5'30 )



#### SEMANA DEL 22 AL 28 DE ABRIL

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 8 km + 20' de acondicionamiento físico.  
(6 km a 5'20 – 2 km a 5'10)
- Jueves: 6 km a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70 % rec. volver andando (100 m.)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 4 km a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70 % rec. volver andando (100 m.)
- Domingo: Competición.  
Distancia a elegir entre 5, 10 km.  
Ritmo de competición 4'40 y 4'50 el km.  
Si no se puede competir realizar un test sobre 10 km.

#### SEMANA DEL 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'15 )
- Martes: descanso
- Miércoles: 12 km + 30' de acondicionamiento físico.  
( 6 km a 5'30 – 6 km a 5'00 )
- Jueves: 6 km + 2 series de 3.000 m. a 14'20, rec. 3' entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'30– no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 6 km a 5'25 + 8 cuestas de 100 m. + 8 rectas de 100 m. al 80% rec. la vuelta andando.
- Domingo: 14 km. montaña  
( 6 km a 5'35 – 8 km a 5'20 )



#### SEMANA DEL 6 AL 12 DE MAYO

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 30' de acondicionamiento físico.  
( 5 km a 5'30 – 7 km a 5'00 )
- Jueves: 6 km + 3 series de 2.000 m. a 9'20 rec. 3' entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'30 – no pasar de 170 pulsaciones en las series  
en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 6 km a 5'25 + 12 cuestas de 100 m. + 8 rectas de 100 m. al 80% rec. la vuelta  
andando.
- Domingo: 15 km. + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m.)  
( 6 km a 5'30 – 9 km a 5'00 )

#### SEMANA DEL 13 AL 19 DE MAYO

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso
- Miércoles: 12 km + 30' de acondicionamiento físico.  
( 6 km a 5'30 – 6 km a 5'00 )
- Jueves: 6 km + 6 series de 1.000 m. a 4'30, rec. 3' entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'30– no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 6 km a 5'25 + 15 cuestas de 100 m. + 8 rectas de 100 m. al 80% rec. la vuelta  
andando.
- Domingo: 15 km. montaña  
( 6 km a 5'30 – 9 km a 5'20 )



#### SEMANA DEL 20 AL 26 DE MAYO

- Lunes: 6 km + 30' de acondicionamiento físico + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m. ( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 20' de acondicionamiento físico.(4 km a 5'30 – 6 km a 5'10 )
- Jueves: 6 km. a 5'30 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 4 km. a 5'30 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
- Domingo: Competición.  
Distancia a elegir entre 5 y 10 km.Ritmo competición 4'35 y 4'45 el km.  
Si no se puede asistir a una competición realizar un test sobre 10 km.

#### SEMANA DEL 27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO

- Lunes: 6 km + 30' de técnica de carrera.  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 30'. de acondicionamiento físico.  
( 5 km a 5'30 – 7 km a 5'00 )
- Jueves: 6 km + 5 series de 1.000 m. a 4'25 rec. 3' entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'20 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km ( 5 km a 5'30 – 5 km 4'55 )
- Domingo: 15 km. + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m.)  
( 4 km a 5'30 – 11 km a 5'10 )

#### SEMANA DEL 3 AL 9 DE JUNIO

- Lunes: 6 km + 30' de técnica de carrera.( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 20' de acondicionamiento físico.( 4 km a 5'30 – 6 km a 5'00 )
- Jueves: 6 km + 2 series de 2.000 m. a 9'15 rec. 3' entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'30 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 6 km a 5'30 + 10 series de 400 m. a 1'38'' rec. 90'' parado entre series.
- Domingo: 12 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m.)  
( 6 km a 5'30 – 6 km a 4'55 )



#### SEMANA DEL 10 AL 16 DE JUNIO

- Lunes: 6 km + 30' de técnica de carrera.  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso
- Miércoles: 10 km + 20' de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5'30 – 6 km a 4'50 )
- Jueves: 6 km + 5 series de 1.000 m. a 4'25, rec. 4' entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'30, no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 14 km. + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)  
( 4 km a 5'30 – 3 km a 5'15 – 7 km a 5'00 )
- Domingo: 6 km a 5'30 + 10 series de 200 a 46'' rec. 80'' parado entre series.

#### SEMANA DEL 17 AL 23 DE JUNIO

- Lunes: 6 km + 20' de acondicionamiento físico + 10 progresivos de 100 m. al 70%  
rec. volver andando ( 100 m.)  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 8 km + 20' acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5'30 – 4 km a 5'20 )
- Jueves: Descanso.
- Viernes: 4 km. a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
- Sábado: Competición.  
Distancia a elegir entre 5 y 8 km.
- Domingo: 5 km. a 5'30 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)

#### SEMANA DEL 24 AL 30 DE JUNIO

- Lunes: 6 km + 30' de técnica de carrera.  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 30'. de acondicionamiento físico.( 5 km a 5'30 – 5 km a 4'50 )
- Jueves: 6 km + 2 series de 2.000 m. a 9'00 rec. 4' entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'20 – no pasar de 170 pulsaciones en las series  
en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km ( 4 km a 5'30 – 6 km 4'55 )
- Domingo: 14 km. + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m.)  
( 4 km a 5'30 – 10 km a 5'10 )



#### SEMANA DEL 1 AL 7 DE JULIO

- Lunes: 6 km + 30' de técnica de carrera + 10 progresivos de 100 m. al 70%  
rec. volver andando ( 100 m.)  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 8 km + 20' acondicionamiento físico.  
(4 km a 5'30 – 4 km a 5'20 )
- Jueves: Descanso.
- Viernes: 4 km. a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
- Sábado: Competición.  
Distancia a elegir entre 5 y 8 km.
- Domingo: 5 km. a 5'30 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)

#### SEMANA DEL 8 AL 14 DE JULIO

- Lunes: 6 km + 30' de técnica de carrera.  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 30'. de acondicionamiento físico.  
( 5 km a 5'30 – 5 km a 4'50 )
- Jueves: 6 km + 2 series de 2.000 m. a 9'00 rec. 4' entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'20 – no pasar de 170 pulsaciones en las series  
en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km  
( 4 km a 5'30 – 6 km 4'55 )
- Domingo: 12 km. + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m.)  
( 4 km a 5'30 – 8 km a 5'10 )



#### SEMANA DEL 15 AL 21 DE JULIO

- Lunes: 6 km + 30' de técnica de carrera + 10 progresivos de 100 m. al 70%  
rec. volver andando ( 100 m.)  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 8 km + 20' acondicionamiento físico.  
(4 km a 5'30 – 4 km a 5'00 )
- Jueves: Descanso.
- Viernes: 4 km. a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
- Sábado: Competición.  
Distancia a elegir entre 5 y 8 km.
- Domingo: 5 km. a 5'30 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)

#### SEMANA DEL 22 AL 28 DE JULIO

#### SEMANA DEL 29 DE JULIO AL 4 DE AGOSTO

**Desconectamos de la carrera a pie DESCANSO realizamos otras actividades físicas, caminar, nadar, ir en bici, pero todo en plan muy relajado.**

#### SEMANA DEL 5 AL 11 DE AGOSTO

- Lunes: 4 km + 30' de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5'45 )
- Martes: 5 km 5'45 + 30' de acondicionamiento físico.
- Miércoles: Descanso.
- Jueves: 5 km a 5'45 + 30' de acondicionamiento físico.
- Viernes: 6 km a 5'45 + 30' de acondicionamiento físico.
- Sábado: Descanso.
- Domingo: 5 km a 5'45 + 30' de acondicionamiento físico.



#### SEMANA DEL 12 AL 18 DE AGOSTO

- Lunes: 5 km + 30' de acondicionamiento físico.  
( 3 km a 5'40 – 2 km a 5'30 )
- Martes: 6 km a 5'45 + 30' de acondicionamiento físico.
- Miércoles: Descanso.
- Jueves: 6 km a 5'45 + 30' de acondicionamiento físico.
- Viernes: 6 km. a 5'45 + 30' de acondicionamiento físico.
- Sábado: Descanso.
- Domingo: 8 km a 5'45 + 30' de acondicionamiento físico.

#### SEMANA DEL 19 AL 25 DE AGOSTO

- Lunes: 5 km a 5'40 + 30' de acondicionamiento físico
- Martes: descanso
- Miércoles: 8 km a 5'40 + 30' de acondicionamiento físico.
- Jueves: 10 km.  
( 6 km a 5'40 – 4 km a 5'35 )
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km.  
( 10 km a 5'45)
- Domingo: 12 km a 5'45

#### SEMANA DEL 26 DE AGOSTO AL 1 DE SEPTIEMBRE

- Lunes: 6 km a 5'30 + 30' de acondicionamiento físico
- Martes: descanso
- Miércoles: 10 km a 5'30 + 30' de acondicionamiento físico.
- Jueves: 12 km.  
( 6 km a 5'40 – 6 km a 5'35 )
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km.  
( 10 km a 5'40)
- Domingo: 14 km a 5'40



#### SEMANA DEL 2 AL 8 DE SEPTIEMBRE

- Lunes: 6 km + 30' de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 20' de acondicionamiento físico.  
( 5 km a 5'30 – 5 km a 5'15 )
- Jueves: 6 km + 3 series de 2.000 m. a 10' recup. 3' entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'40 – no pasar de 170 pulsaciones en las series  
en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 12 km  
( 4 km a 5'40 – 4 km a 5'20 – 4 km 5'00 )
- Domingo: 16 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m.)  
( 6 km a 5'40 – 10 km a 5'30 )

#### SEMANA DEL 9 AL 15 DE SEPTIEMBRE

- Lunes: 6 km + 40'. de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso
- Miércoles: 12 km + 40' de acondicionamiento físico.  
( 6 km a 5'30 – 6 km a 5'20 )
- Jueves: 6 km + 2 series de 3.000 m. a 15'00, recup. 3' entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'40– no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)  
( 4 km a 5'30 – 3 km a 5'15 – 3 km a 5'10 )
- Domingo: 20 km.  
( 10 km a 5'40 – 10 km a 5'30 )



#### SEMANA DEL 16 AL 22 SEPTIEMBRE

- Lunes: 6 km + 50' de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 40' acondicionamiento físico.  
(5 km a 5'25 – 7 km a 5'15 )
- Jueves: 6 km calentamiento a 5'30 + 6 series de 1000 a 4'45 rec. 2'.  
( no pasar de 170 pulsaciones en las series y bajar en la recup. a menos 120 )
- Viernes: descanso.
- Sábado: 13 km  
( 2 km a 5'30 – 2 km a 5'25 – 6 km a 5'20 – 2 km a 5'15 – 1 km a 5'30 )
- Domingo: 24 km. montaña.  
( 5 km a 5'45 – 5 km a 5'40 – 14 km a 5'30 )

#### SEMANA DEL 23 AL 29 DE SEPTIEMBRE

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico + 10 progresivos de 100 m. al 70%  
Rec. volver andando ( 100 m. ) ( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 300' acondicionamiento físico.  
(4 km a 5'30 – 6 km a 5'20 )
- Jueves: Descanso.
- Viernes: 4 km. a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
- Sábado: TEST DE 15 KM Ritmo entre 4'50 y 5'00 km
- Domingo: 5 km. a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m. )

#### SEMANA DEL 30 DE SEPTIEMBRE AL 6 DE OCTUBRE

- Lunes: 6 km + 50' de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 40' acondicionamiento físico.  
(5 km a 5'25 – 7 km a 5'15 )
- Jueves: 6 km calentamiento a 5'30 + 6 series de 1000 a 4'45 rec. 2'.  
( no pasar de 170 pulsaciones en las series y bajar en la recup. a menos 120 )
- Viernes: descanso.
- Sábado: 13 km.  
( 2 km a 5'30 – 2 km a 5'25 – 6 km a 5'20 – 2 km a 5'15 – 1 km a 5'30 )
- Domingo: 28 km. montaña.

( 7 km a 5´45 – 7 km a 5´40 – 14 km a 5´30 )



#### SEMANA DEL 7 AL 13 DE OCTUBRE

- Lunes: 8 Km. + 40´ de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5´30 – 4 km a 5´20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 14 km + 40´ de acondicionamiento físico.  
( 8 km a 5´25 – 6 km a 5´10 )
- Jueves: 6 km + 3 series de 2.000 m. a 9´40 recup. 2´ entre series trotando suave.  
( 6 km a 5´30 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 14 km  
( 2 km a 5´30 – 2 km a 5´10 – 7 km 5´05– 2 km a 5´00 – 1 km a 5´20 )
- Domingo: 30 km. montaña.  
( 5 km a 5´45 – 7 km a 5´40 – 18 km a 5´30 )

#### SEMANA DEL 14 AL 20 DE OCTUBRE

- Lunes: 6 km + 50´ de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5´30 – 2 km a 5´20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 6 km + 6 series de 1.000 m. a 4´35 recup. 2´ entre series trotando suave.  
( 6 km a 5´30 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
- Jueves: 8 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5´30 – 4 km a 5´20 )
- Viernes: descanso.
- Sábado: 6 km.  
( 3 km a 5´30 – 3 km a 5´20 )
- Domingo: TEST MEDIA MARATÓN (entre – 1h. 38´27 a 4´40 km y 1h.40´13 a 4´45 )



#### SEMANA DEL 21 AL 27 DE OCTUBRE

- Lunes: 4 km + 50' de acondicionamiento físico.  
( 2 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 50' de acondicionamiento físico.  
( 5 km a 5'25 – 7 km a 4'50 )
- Jueves: 6 km + 3 series de 2.000 m. a 9'15 , recup. 3' entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'30 – no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120.
- Viernes: descanso.
- Sábado: 14 km.  
( 2 km a 5'30 – 4 km a 5'15 – 5 km a 5'00 – 2 km a 4'45 – 1 km a 5'30 )
- Domingo: 32 km.  
( 5 km a 5'30 – 5 km a 5'20 – 22 km a 5'10 )

#### SEMANA DEL 28 DE OCTUBRE AL 3 DE NOVIEMBRE

- Lunes: 6 km + 50' de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5'30 – 2 km a 5'20 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 14 km + 30' acondicionamiento físico.  
( 5 km a 5'25 – 9 km a 4'50 )
- Jueves: 6 km + 2 series de 3.000 m. a 13'30 recup. 3' entre series con trote suave.  
( 6 km a 5'30 – no pasar de 170 pulsaciones en las series, en la recuperación bajar a menos de 120 )
- Viernes: descanso.
- Sábado: 14 km.  
( 2 km a 5'30 – 4 km a 5'15 – 7 km a 4'50 – 1 km a 5'30 )
- Domingo: 32 km.  
( 5 km a 5'30 – 5 km a 5'20 – 20 km a 5'00 )



#### SEMANA DEL 4 AL 10 DE NOVIEMBRE

- Lunes: 6 km + 50' de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5'25 – 2 km a 5'15 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 30' de acondicionamiento físico.  
( 5 km a 5'15 – 7 km a 4'45 )
- Jueves: 6 km + 3 series de 2.000 m. a 9'00 , recup. 3' entre series trotando suave.  
( 6 km a 5'30 – no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120.
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km.  
( 5 km a 5'20 – 5 km a 4'50 )
- Domingo: 15 km.  
( 4 km a 5'20 – 11 km a 5'00 )

#### SEMANA DEL 11 AL 17 DE NOVIEMBRE

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5'15 – 2 km a 5'10 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 7 km + 30' acondicionamiento físico.  
( 5 km a 5'15 – 2 km a 4'40 )
- Jueves: 6 km + 20' estiramientos.  
( 3 km a 5'15 – 3 km a 5'10 )
- Viernes: descanso.
- Sábado: 3 km. + 15' estiramientos.  
( 3 km a 5'30 )
- Domingo: MARATÓN DIVINA PASTORA DE VALENCIA

Miguel Rubio  
Entrenador Nacional de Atletismo  
S. D. Correcaminos