

Objetivo Principal:	PLANIFICACIÓN MARATÓN (8 SEMANAS)						
Macro ciclo:	1						
Mesociclo:	1						
Micro ciclo:	Periodo General						
Micro ciclo:	1ª Semana (Carga)						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Objetivo	A0-1	Fuerza	Series Llanas	Fuerza	Descanso	A1	A1
Concepto	1h correr en Z1, 200+ máximo, terreno irregular	Técnica carrera + FR General	10' trote Z1 + 4x(800m a Z2 + 400m Z1) + 4x(500m a Z2 + 200m Z1), en asfalto o pista, en llano	20' trote Z1 + Refuerzo muscular (piernas)		2h/600+ Trail en Z2	2h bici carretera, D+ medio y alternando Z1-Z2
Observaciones	El domingo se puede cambiar por 2h de trekking en montaña	Estiramientos activos pre entrenamiento y pasivos post sesión					