

## PLANIFICACIÓN MARATÓN (8 SEMANAS)

<b>Objetivo Principal:</b>	<b>1</b>						
<b>Macro ciclo:</b>	<b>1</b>						
<b>Mesociclo:</b>	<b>1</b>						
	<b>Periodo General</b>						
<b>Micro ciclo:</b>	<b>3ª Semana (Descarga)</b>						
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Objetivo</b>	<b>A0-1</b>	<b>DA (descanso Activo)</b>	<b>Series</b>	<b>Fuerza</b>	<b>Descanso</b>	<b>A1</b>	<b>A1</b>
<b>Concepto</b>	50' correr a Z1, en llano, fácil	Técnica de carrera + Trabajo Funcional	15' trote Z1 + 5x(200m a Z3 + 200m Z1) por terreno sube-baja	FR General		1h30'/400+ Correr ritmo según sensaciones, sin forzar	Trekking libre, terreno ondulado (bajo D+)
<b>Observaciones</b>	Es importante adaptarnos al entrenamiento y bajar un poco el nivel de entrenamiento	Estiramientos activos pre entrenamiento y pasivos post sesión					