

<b>Objetivo Principal:</b>	<b>PLANIFICACIÓN MARATÓN (8 SEMANAS)</b>						
<b>Macro ciclo:</b>	<b>1</b>						
<b>Mesociclo:</b>	<b>2</b>						
<b>Micro ciclo:</b>	<b>Periodo Especifico</b>						
<b>Micro ciclo:</b>	<b>4ª Semana (Impacto)</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>A1</b>	<b>Fuerza</b>	<b>Series Llanas</b>	<b>A0-1</b>	<b>Fuerza</b>	<b>A2</b>	<b>EL</b>
<b>Concepto</b>	75' trail en Z2, con unos 300+	20' trote Z1 en llano + Multisaltos	10' trote Z1 + 3x(2000m a Z2-Z3 + 1000m Z1)	40' trote Z1 en falso llano	20' trote Z1 + Refuerzo muscular (Trabajo Funcional + Core)	3h/1000+ Trail en Z1-Z2	Entreno libre (sin impacto, Z1)
<b>Observaciones</b>	1a semana de impacto para llegar bien a la carrera, semanas exigentes	Estiramientos activos pre entrenamiento y pasivos post sesión					