

Objetivo Principal:	PLANIFICACIÓN MARATÓN (8 SEMANAS)						
Macro ciclo:	1						
Mesociclo:	2						
Micro ciclo:	Periodo Específico						
	5ª Semana (Impacto)						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Objetivo	A0-1	Fuerza	Cuestas	Descanso/ Estiramientos	Fuerza	A2	A1
Concepto	80' correr a Z1, con 350+, terreno irregular	20' trote Z1 en llano + Multisaltos	15' trote Z1 + 4x(200m cuesta Z3/200m bajada Z1) + 4x(100m cuesta Z3/100m bajada Z1)		30' trote Z1 + Refuerzo muscular (Trabajo Funcional + Core)	3h/1200+ Trail Z2-Z3 cuestas y Z1-Z2 en llanos y bajadas	2h30'/500+ bici carretera o 2h30' Trekking en montaña
Observaciones	2ª semana de impacto para llegar bien a la carrera, semanas exigentes	Estiramientos activos pre entrenamiento y pasivos post sesión					