

Objetivo Principal:	PLANIFICACIÓN MARATÓN (8 SEMANAS)						
Macro ciclo:	1						
Mesociclo:	2						
	Periodo General						
Micro ciclo:	6ª Semana (Descarga)						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Objetivo	A0-1	Fuerza	Series Llanas	Fuerza	Descanso	A1	A1
Concepto	50' correr a Z1, en llano, fácil	FR General	15' trote Z1 + 6x(100m a Z1 + 100m Z3)	FR General		2h/600+ Trail Z1	90' Trekking libre, terreno sin complicaciones
Observaciones	Estiramientos activos pre entrenamiento y pasivos post sesión						