

Objetivo Principal:	PLANIFICACIÓN MARATÓN (8 SEMANAS)						
Macro ciclo:	1						
Mesociclo:	3						
Micro ciclo:	Periodo Competición (Tapering)						
Micro ciclo:	7ª Semana (Pre competición)						
Micro ciclo:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Objetivo	A1		Series Llanas	A1	Descanso	A2	A0-1
Concepto	70' trail en Z1-Z2, con unos 200+	Descanso	10' trote Z1 + 4x(1000m Z2 + 600 Z3) Recup.: 2'	40' trote Z1 + Fuerza General		2h/800+ Trail en Z1	Trekking cómodo, bajo D+
Observaciones	Bajamos volumen pero intensidad se mantiene. La fuerza baja para relajar musculatura	Estiramientos activos pre entrenamiento y pasivos post sesión					