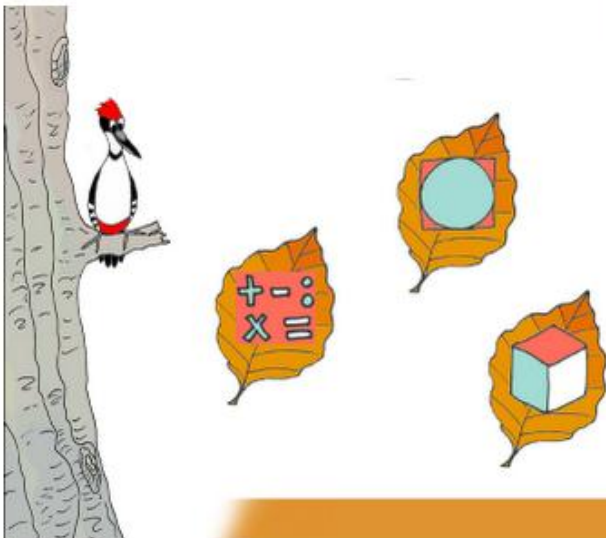


MARATHON DE MADRID



26.ABRIL-2015, SALIDA 9H,00'

GRUPO (C) PROGRAMA DE MARATHON, TEMPORADA (2014-15):

B₁ (4S)95%.-Vol =239km. Este volumen podrá ser aumentado o disminuido en función de la capacidad del atleta.

S	9 ^a	10 ^a	11 ^a	12 ^a
F	(03-09)Nov-14	(10-16)Nov-14	(17-23)Nov-14	(24-30)Nov-14
V	60km.	59km.	57km.	63km.
R	En este ciclo, 1º básico, las pesas en gimnasio, 2días/semana. Con aumento del tiempo de ejecución. las SS de aguante fundamental toman protagonismo, las SS de los martes irán dirigidas a la téc de eventos (vall, salt,Lanz) Las competiciones de cross son prioritarias, respecto a las competiciones de asfalto. Los sistemas serán: sL(2-3)km, sM(600-1000)m y sC(100-500)m, que pueden ser en cuesta o liso. Cambios de ritmo, (por tiempos) y la propia competición, como entrenamiento de calidad, son los más empleados. El programa está diseñado para un corredor de 38' en 10km =>1km(3',40"); las sC, estarán referidas al valor de 5km(18',15")=>1km(3',39").			
L	Calent + Pesas , (k ₁). C.C(L)R=60'+ Est. 13	Calent+Gimnas, (k ₃)=12'. 14 C.C(L)L=14km, f/progr+Est.	Trote=10'+C:Resist=3x5' , (k ₅). C.C(L)R=10km, f/progr+Est. 10	Calent + Pesas , (k ₆). 10 C.C(L)R=50', f/progr +Est.
M	Trote=15'+Téc nica de Carrera/eventos: Lanzamientos ¿Peso? PP=2x(6x100)m. C.C(Cambios/ritmo)=45': Est. 12	Trote=15'+Téc nica de Carrera/eventos: ¿Vallas? PP=4x120m; R(trote ó and). Yoyo de resistencia: 2x(500-400-300-200-100-..500) al 102% de 5km; R(100m, al tr) (1',47"-1',26"-64"-43"-21"...) Trote=10'+ Est. 12	Trote=15'+Téc nica de Carrera/eventos: S.¿Long? PP=(4x60 + 3x120)m. (4x2km), al 95% (7',42"); R(45" y 5', al trote) + Est.	Trote=15'+Téc nica de Carrera/eventos: S.¿Altur? PP=(4x100+2x150)m. C.C(Cambios/r)= 3x(1000+600+300+100)m, al (95-100-102-105)%, (3',50"-2',11"-64"-21"); R(60" y 3', al trote) + Est.
X	Calent + C.C(L)L=75', (2v/hierba+1v/pista/Ráp) v/Rápida(1',26")+ Est. 15	Calent + Gimnasia=10'. 9 C.C(L)R=45', f/progr + Est.	DD. ó. Calent+C.C(L)LL= 18km, f/progr + Est. 18	Trote=15'+ PP=4x50m. 13 2x[4xCu(B/T) , (I.Tex)+v/L] R(1-2)'+ Trote=10'+ Est.
J	DD, ó. La carrera del (M).	Trote=30'+ PP=4x50m. 11 Cu (B/T)=20'+ Trote=10'. 5xRectas/hierba, zanc/L+Est	DD, ó. lo del (X).	DD.
V	Calent+Pesas, (k ₂)=20' 11 Trote=15'+ PP=4x60m. 2x[Cu(M)=5x100m, (I.Tex)+ v/L] + C.C(M)=3km'+ Est.	Calent+Pesas, (k ₄)=16'. 13 C.C(L)L =13km f/prog + Est.	Trote=10' + F. Polaco=30': (800+400+..) al (99 y 102)% (3,57-1,26) + 1Ej, 15Rep, (k _a); R(60" y 30") + Est. 7	Calent + Pesas (k ₇). 6 C.C(L)R=6km + Est.
S	DD, ó. Calent+C.C(Alt)= 9 9km: (2L+2P+2L+2R+1L)	DD, ó lo de (J).	CDD, ó. alentam, completo. C.C(R)=10km + Est. 10	DD, ó. Calentamiento. 22 C.C(L)LL=25km,f/pgor+Est
D	DD, ó Cross de Suanzes	DD, ó Cto.M Cross Relevos	DD, ó. Cross Canguro	. c/FAM ó Cross de la Constitc

E₁ (4S)80%.- Vol = 159km.

S	13 ^a	14 ^a	15 ^a	16 ^a
F	(01-07)Dic-14	(08-14)Dic-14 ₈	(15-21)Dic-14	(22-28)Dic-14 ₂₅
V	54km	53km	47km	42km
R	En este es ciclo, especial (E ₁),el volumen se reduce y los ritmos aumentan en intensidad. Las cuestas desaparecen como tal y el entrenamiento de fuerza en gimnasio se suaviza. Las competiciones, tendrán carácter específico. Sistemas: [sL(1-2)km-sC(300-500)]m, C.C(M y Progresiva y Regenerativa, salidas largas y la propia competición) Los ritmos estarán referidos a 10km(38')=> 1km(3',40") y a 5km(18',15")=> 1km(3',39").			
L	Calent+Gimnasio , N ₁ =3x5' 10 C.Training, pasando de ej. cuando esté ocupado. C.C(L y M)= 60', f/progr+Est.	Calent+Gimnasio, , N ₃ =18' C.C(L)C=15'+ C.C(M)=20'+ C.C(L)C=10'+ C.C(R)= 5'+ C.C(L)R=5'+ Est. 12	Trot=10'+Fart Pol=35', N _(b) , [(1Ej,10Rep)+(100mL)+ (2x100)+(100L)]; R(30-90)" Trote/hierba=3v + Est. 7	Calent+Gimnasia,N ₆ =10'. 9 Trote=30'+2x10/Diagonal R(5', al trote/hierba)+Est.
M	Trote=15'+ Téc nica de Carrera/eventos: ¿Vallas? PP=(4x100+120)m. 2x(3x1km), al 102%(3',35"); R(2 y 5)', al trote + Est. 11	Trote=15', final en s/cross. PP=6x50m + 3x(Circ+v/L) R(2', activos)+Trot a pista. Est. 10	Trote=15'+ Téc nica de Carrera/eventos: ¿Long? PP=4x150m+5x400(1',23") R(45" y 5') + 3x1km(3',42"); R90"+Trote=10' + Est	DD, ó. Calentamiento. 13 C.C(L y Progresiva)=60'. Est+Gimnas abdomi=15'.
X	Calent+C.C(M)=11km+Est. 11	Calent + C.C(L)R=9km. 10 5x200m, en progresión+Est	Calent + C.C(L)R=45', 10 5x60m, progresivos + Est.	DD.
J	DD.	DD, Calent + C.C(M)R= 12km f/progr + Est. 12	DD.	Calent+Trote=10', seguid C.C(R)=7km + Est. 9
V	DD, ó. Calent+Gimnas,N ₂ =10'. C.C(c/secuencias)= 40': (2-3-4-5-2-3-4-5)' los primeros y últimos 5', s/c + Est. 9	Calent+Gimnas, N ₄ =20'. 9 C.C(L)R=45', f/progr + Est.	Trote=10'+Gimnas,N ₅ =20' C.C(L y M)=7km + Est. 7	Calent+Gimnasia,N ₇ =10' Trote=45', 10xRectas. Est. 10
S	DD, ó. Calent+C.C(L)C=3km+ C.C(M)=10km + Est. 13	DD, ó. Competición.	DD, ó. Calentamiento. 13 C.C(L)L=60', f/progr + Est.	DD.
D	DD, ó. Competición .	DD, o. Cross de Navidad	DD, ó. Cross de Parla	DD, ó. Competición .

