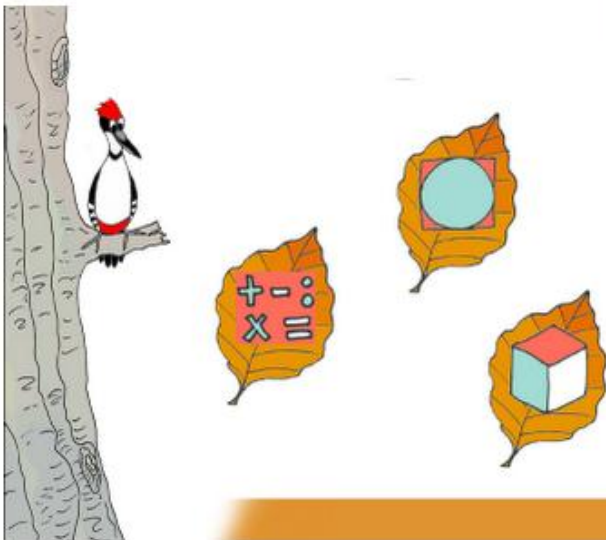


MARATHON DE MADRID



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

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

E₂ (4S)85%.-Vol=169km. Este volumen podrá ser aumentado o disminuido en función de la capacidad del atleta.

S	17 ^a	18 ^a	19 ^a	20 ^a
F	(29-04)Ene-15 ₁	(05-11)Ene-15 ₆	(12-18)Ene-15	(19-25)Ene-15
V	43km	44km	45km	37km
R	En este ciclo, especial (E ₂), el volumen se mantiene, ya que c/las Fiestas Navideñas, el ritmo deberá ser variable dependiendo del tiempo que se disponga y las ganas que se tengan. Lo que conlleva un entrenamiento mixto: Largo, corto, rápido, lento. Las carreras de fin de Año, serán un buen entrenamiento de calidad (no perder ritmo). Sistemas: Carreras en todas sus variantes, Fuerza (gimnasia de mantenimiento, ejercicios sencillos). Los ritmos estarán referidos a 10km(38')=> 1km(3',40") y a 5km(18',15")=> 1km(3',39").			
L	Calent + Gimnasia=10'. 8 C.C(L)R=40', f/progr + Est.	DD, ó. Calentamiento. C.C(M)=45'+ Est. 10	Calent + Pesas B ₂ . 12 C.C(L)R=60' + Est	Calent+Gimnas=20'. 8 C.C(L)R=8km + Est.
M	DD, Calent + C.C(L)R=60', f/progr + Est. 13	DD, ó. Calentamiento. 14 C.C(L)LL=14km, f/progr. Est.	Trote=15'+ Técnica de 9 Carrera/eventos: ¿Peso? (Secuencias/r)=45': (1+3+5+1+3+5)', los primer y últimos 5', s/c + Est.	Trote=15'+ Técnica de 9 Carrera/eventos:¿Vallas? PP=6x80m. 2x(1000+800+600+400)m (3',39"-2',52"-2',11"1',24") R(2' y 5', trote/hierb)+Est.
X	DD, ó. Competición. 12 ¿San Silvestre Vallecana?	Trote=15'+ PP=6x100m. 11 3x2km, en la natura; 5'. (3',45")+Trote=10'+ Est.	Trot=15', f/Cu(¥)+4x50m. 9 Triángulo (¥)=20'+Trot=10'	Calent + C.C(L)R=60', f/progr + Est. 13
J	DD, ¡¡Feliz Año Nuevo!!	DD.	DD.	DD.
V	Calent + Gimnasia=10'. Trote=20', f/Cu(M). 3x[4xCu(M)=100m+v/L]; R(45" y 3', activos)+Trote=8'. Est. 10	Calent+Gimnasio=20'. 9 C.C(Progresiv)=9km + Est.	Calent+Gimnasio=15'. 15 C.C(L y M)=15km + Est.	Calent + Gimnas=17'. 7 C.C(L y M)=7km + Est.
S	DD, ó. Calent+Gimnas=10'. C.L y M)=12km + Est. 12	DD.	DD.	DD.
D	DD.	DD, ó. Competición.	DD, ó. Competición.	DD, ó. Competición.

C₁ (4S)90%.- Vol = 215km

S	21 ^a	22 ^a	23 ^a	24 ^a
F	(26-01)Feb-15	(02-08)Feb-15	(09-15)Feb-15	(16-22)Feb-15
V	45km	62km	59km	49km
R	Este es un ciclo, eminentemente competitivo. Donde se celebran los Ctos de Madrid y de España, v. Cross y PC Pero también la prueba reina (la Marathon), se divisa en el horizonte, por lo que el volumen va en aumento, c/salidas largas y ritmos específicos para esta prueba se van sucediendo paulatinamente. Sistemas: [sL(1-2)km-sC(300-500)m, pueden ser en cuesta, una vez por semana o cada 15 días, Sayon, y la propia competición], C.C(M y Progresiva Regenerativa y salidas largas). La fuerza en gimnasio, será mixto, pesos, c/c y ej. Movilidad y pliométricos, (M-S y trabajo de balón). Los ritmos estarán referidos a 10km(38')=> 1km(3',40") y a 5km(18',15")=> 1km(3',39").			
L	Calent + Pesas A ₁ . 9 C.C(L y M)=45' + Est.	Calent + Gimnasio=17'. 10 C.C(L y M)=10km + Est.	Calent + Gimnasio=15'. 9 PP=2x(100+120)m+Yason: 8x800m (2',56"); R(mm/t, al trote) + Est.	Calent+Gimnas=20'. 7 C.C(L y M)=7km + Est.
M	Trote=15'+ Técnica de 10 Carrera/eventos: ¿S. Long? PP=4x100m+Yason=7x800, (2',56"); R(mm/t, al trote)+Est.	Trote=15'+ Técnica de 10 Carrera/eventos: ¿Vallas? PP=6x60m+10x400m (1',50");R(al origen/h)+Est.	Trote=15'+ Técnica de 10 Carrera/eventos: ¿Relev? 4x(salidas c/referencia). 4x100 (t/t), ó.Trot=50'+Est.	Trote=15'+ Téc de 10 Carrera/eventos: ¿Vall? PP=3x120m + 7x1.000m (3',35"); R(1v+3/4 hierba)
X	DD.	Trote=20', final en Cu(M) 10 2x[(5x150), (I.Tex)+v/L]; R3'+Trote=10'+Est.	DD, ó. Calentamiento. 17 C.C(L)LL=17km, f/progr. Est.	DD, ó. Calentamiento. 19 C.C(L)LL=19km, finalizar, c/6x60m, progresiv +Est.
J	Trote=15'+PP2x(80+120)m. 4x2km (7',28"); R(3-5'). Entreno en la natura + Est. 13	DD, ó. Calentamiento. 15 C.C(L)L=15km, f/progr+Est	Trote=20', final/Cu(B/T). 10 2x[(2x Cu(B/T) + v/L]; R(30" y 3')+Trot=1km+Est.	DD, ó. Lo del (X).
V	DD, ó. Calent + Pesas A ₂ 13 CC(L)R=60'+ 6Rect/hier+Est.	Calent+Gimm=15'. (h _a). PP=4x100m+3x(3x1km) (3',40"); R(3 y 5)'+Est. 17	Calent + Gimnasia=10'. Trote=10'+ PP=4x120m. 2x(2+1+0,5)km (7',20"- 3',38"-1',45"); R(2 y 5') Trote=10'+ Est. 13	Calent + Gimnasia=15'. Trote=15'+PP=4x100m 4x(3x400+500)m; R(1',23"-1',48"); R(1-2-5') Trote=10'+ Est. 13
S	DD, ó. Competición.	DD, ó. lo del (J).	DD, ó. lo del (J).	DD.
D	DD	DD, ó. Competición.	DD, ó. Competición.	DD, ó. Competición.