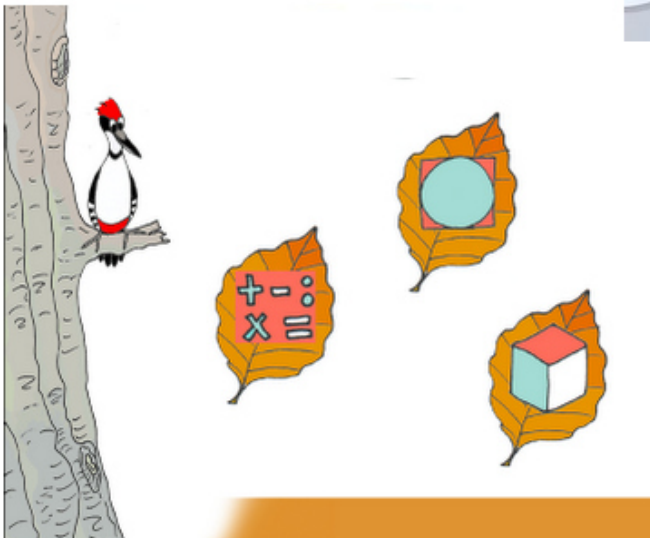


MARATHON DE MADRID



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

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

E₃ (5S)100%.- Vol = 315km.

S	25 ^a	26 ^a	27 ^a	28 ^a	29 ^a
F	(23-01)Mar-15	(02-08)Mar-15	(09-15)Mar-15	(16-22)Mar-15	(23-29)Mar-15
V	79km	58km	75km	60km	67km
R	En este ciclo especial (E ₃), de Marathon, se alcanzará el máximo volumen. Aquí, desaparecen las cuestras y se intensifica la fuerza en gimnasio, las salidas de aguante son prioritarias y las SS de calidad, se entrenan 1 vez/sem, si hubiera competición y 2 ss/semana, si no la hay. Sistemas sL(2-4)km-sM(800-1200)m-sC(300-500)m. no/cuestras.				
L	Calent+C.C(L)R=1h,15', f/progr + Gimnasio=22' Est. 16	Calent+C.C(L)R=65', f/progr+Gimnas=20'. Si hubo/com, solo 40'. Est. 14	Calent+Gimnas=17'. C.C(L y Progre) =45'. Est. 10	Calent + Pesas A ₇ 10 C.C(L y Progresiva) = 45'+ Est.	Calent + Pesas A ₉ 9 C.C(L y Progres) = 45'+ Est.
M	Trote=15'+ Téc/event. PP=4x120m+4x2km (7',20"); R(1v hierba). Trote=10'+Est. 14	Trote=15'+ Téc/event. PP=6x60m+12x300m (65"); R(1v/hierba). Trote=10'+ Est. 12	Trote=15'+ Téc/event. PP=4x80m+3x3km (11"); R(2v/hierba). Trote=10'+ Est. 15	Trote=15'+Téc/event: PP=4x100m+Yason= 8x800m, (2',56"); R(mm/t, al trote)+Est. 12	Trote=15'+Téc/event: PP=3x(4x80+150)m. 3x(5x300m), (62"); (al origen/hie)+Est. 11
X	Calentamiento. 17 C.C(L)L17km, f/progr. Est.	Calentamiento. 14 C.C(M)=1h + Est.	Calentamiento. 14 C.C(Altern)=60': 20L+15M+10L+15R. (5'-4'-5'-3',40") + Est.	DD, ó. Calentamiento. C.C(LL)=20km, f/progr + Est. 20	Calentamiento. 14 C.C(Progresiv)=60': Est.
J	DD.	DD, ó. Lo del (X).	DD.	DD, ó. Lo del (X).	DD, ó. Lo del (X).
V	Calent+Gimnas=18'. 7 C.C(L)R=7km, f/progr.	Calent + Pesas A ₄ 6 C.C(L)R=30'+Est. Cto.Esp/Vet, PC (ss)	Calent+Gimns=22'. 6 C.C(L)R=30', f/progr	DD, ó. Calentam. 10 C.C(R)=10km + Est.	Calent+Gimna=20' C.C(L)R=30'+Est. 6
S	DD, ó. Calentam. 25 C.C(LL)=25km. 8x50m, r/altas + Est.	DD, ó. Calentam. 12 C.C(R)=12km + Est. Cto.Esp/Vet, PC (ss)	Calentamiento. 30 C.C(LL)=30km. 8x50m, r/altas + Est.	Cto. Madrid fondo: (5 y 10)km	DD, ó. Calent. 27 C.C(LL)=27km. 8x50m, r/altas+Est.
D	Cto.Esp/Marcha (Murcia)	Cto.Esp/Vet, PC (ss)	DD, o. Cto.E, V Cross	DD.	½ Marathon (Madrid)

C₂ (4S)90%.- Vol = 220km.

S	30 ^a	31 ^a	32 ^a	33 ^a
F	(30-05)Abr-15 ₃	(06-12)Abr-15	(13-19)Abr-15	(20-26)Abr-15
V	63km	65km	61km	31km
R	Este ciclo, (C ₂) competitivo, donde finaliza con la prueba de Marathon, es el más comprometido, hay que tener mucho cuidado con las sobrecargas. Aquí se debe desarrollar un trabajo de mantenimiento de la forma y ajustar los ritmos de carrera. En la 1 ^a ó 2 ^a semana del ciclo, se debe realizar la última tirada larga, que si es una competición, debería ser en la 2 ^a semana del ciclo, y no más tarde. Se mantienen los mismos sistemas, pero el volumen va disminuyendo, y el trabajo en Gimnasio, se reduce y también las cargas, utilizando las pesas para compensar la musculatura más debilitada. Los ritmos estarán referidos a 10km(38')=> 1km(3',40") y a 5km(18',15")=> 1km(3',39")			
L	Calent+Gimnasio, B ₁ =15'. 9 C.C(L)C=20'+(M)=5km + Est.	Calent+Gimnasio, B ₂ =16'. C.C(L y M)=8km + Est. 8	Calent+Gimna, b ₄ =20'. 8 C.C(L)C=20'+C.C(M)=15'+Est	Calent + Gimnasia=10'. C.C(M)=10km + Est. 10
M	Trote=15'+ Téc/event ¿Altura? PP=4x120m+9x800m (2',56"); R(mm/t, al trote) + Est. 14	Trot=15'+Téc/event ¿Jab? PP=6x100m+12x400m (1', 27"); R(3/4v hierba). Trote=1km + Est. 10	Trot=15'+Téc/event ¿Dis? PP=2x(100+120)m+Yason: 10x800m (2',56"); R(mm/t, al trote) + Est. 15	Calent+C.C(L)L= 1h,15', f/progr + Est. 16
X	DD, ó. Calent+C.C(L)L=17km, f/progr + Est. 17	Calent+C.C(Altern)=50': 11 [L(15)+R(10)+L(15)+M(10)]. L(5')-M(4')-R(3',45")+Est.	DD.	DD.
J	DD, ó. lo del (X).	DD, ó. lo del (X).	DD, ó Calent+C.C(M)=10k. 10	Masaje, si procede.
V	Calent + Gimnasia=10'. 8 C.C(L)R=40', f/progr + Est.	Calent+Gimnasia, b ₄ =20'. 6 C.C(L)R=30'+6Rect +Est.	DD, ó. Calent+Gimna=10'. C.C(L)R=40'+ Est. 8	DD.
S	DD, ó Competición, ó. Calet. C.C(M)=15km + Est. 15	Calent+C.C(LL)=30km 30 6x60m, progresivos + Est.	Calent+C.C(LL)=20km 20 6x80m, progresivos + Est.	Trote, suave (20-30)'. 5 Est.
D	DD, ó. Competición.	DD, ó. Cto.M Abs Clubs	DD.	Marathon de Madrid.