

PROGRAMA MARATHON DE MADRID (27/Abr/14):

C₁ (4S)90%.- Vol = 209km.

S	21 ^a	22 ^a	23 ^a	24 ^a
F	(27-02)Feb-14	(03-09)Feb-14	(10-16)Feb-14	(17-23)Feb-14
V	45km	60km	55km	49km
R	En 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 divide 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)=9km + Est.	Calent + Pesas A ₃ . 10 C.C(L y M)=10km + Est.	Calent + Pesas A ₄ . 9 PP=2x(100+120)m+Yason: 8x800m (2',56"); R(mm/t, al trote) + Est.	Calent + Pesas A ₅ . 7 C.C(L y M)=7km + Est.
M	Trote=15'+ Téc nica de 10 Carrera/eventos: ¿S. Long? PP=4x100m+Yason=7x800, (2',56"); R(mm/t, al trote)+Est.	Trote=15'+ Téc nica de 10 Carrera/eventos: ¿Vallas? PP=6x60m+12x300m(60"); R(al origen/hierba).	Trote=15'+ Téc nica de 6 Carrera/eventos: ¿Relev? 4x(salidas c/referencia). 4x100 (t/t) + Trot=10'+Est.	Trote=15'+ Téc nica de 10 Carrera/eventos: ¿Vall? PP=6x80m + 4x1500m (5',30"); R(1v+3/4 hierba)
X	DD.	Trote=20', final en Cu(¥). 10 Trángulo (¥)=20'+Trot=10'.	Trote=20', final/Cu(B/T). 10 2x[(2x Cu(B/T) + v/L]; R(30" y 3')+Trot=1km+Est.	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	DD, ó. Calentamiento. 17 C.C(L)LL=17km, f/progr. Est.	DD.
V	DD, ó. Calent + Pesas A ₂ 13 CC(L)R=60'+ 6Rect/hier+Est.	Calent + Gimnasia=15'. PP=4x100m+3x(3x1km) (3',40"); R(3 y 5)+Est. 15	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	Cto. España,v de PC	DD. ó. lo del (J).	DD.	DD.
D	DD	DD, ó. Competición.	Cto. España (Cross-March)	DD, ó. Competición.

E₃ (5S)100%.- Vol = 211km.


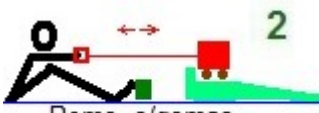
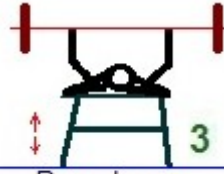





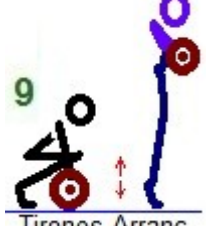



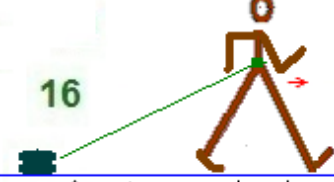



S	25 ^a	26 ^a	27 ^a	28 ^a	29 ^a
F	(24-02)Mar-14	(03-09)Mar-14	(10-16)Mar-14	(17-23)Mar-14	(24-30)Mar-14
V	78km	57km	77km	66km	69km
R	En este ciclo especial (E ₃), de Marathon, se alcanzará el máximo volumen. Aquí, desaparecen las cuestas y se intensifica la fuerza en gimnasio, las salidas de aguante 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/cuestas.				
L	Calent + Pesas A ₁ 16 C.C(L)R=1h,15', f/progr. Est	Calent + Pesas A ₃ 14 C.C(L)R=65', f/progr. Si hubo/com, solo 40'.	Calent + Pesas A ₅ 10 C.C(L y Progre) =45'. Est.	Calent + Pesas A ₇ 10 C.C(L y Progre) =45'. Est.	Calent + Pesas A ₉ 10 C.C(L y Progre) =45'. Est. 10
M	Trote=15'+ Téc/event. PP=4x120m+7x1km (3',39"); R(1v+1/2 hier) Trote=10'+Est. 13	Trote=15'+ Téc/event. PP=6x60m+12x400m (1',23"); R(1v/hierba). Trote=10'+ Est. 13	Trote=15'+ Téc/event. PP=4x80m+4x2km (7',29"); R(1v/hierba). Trote=10'+ Est. 14	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(Alterna)=60': 20L+15M+10L+15R. (5'-4'-5'-3',40") + Est.	DD, ó. Calentamiento. C.C(L)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.
V	Calent + Pesas A ₂ 7 C.C(L)R=7km, f/progr. Est.	Calent + Pesas A ₄ 6	Calent + Pesas A ₆ 9 C.C(L)R=30', f/progr	Calent + Pesas A ₈ 10 C.C(L)R=10km + Est.	Calent + Pesas A ₁₀ 7 C.C(L)R=35'. Est. 7
S	DD, ó. Calentam. 25 C.C(L)LL=25km. 8x60m, r/ altas + Est.	DD, ó. Calentam. 10 C.C(R)=10km + Est.	Calentamiento. 30 C.C(L)LL=30km. 8x50m, r/altas + Est.	DD, ó. Calentam. 14 C.C(M)=14km + Est.	Calentamiento. 27 C.C(L)LL=27km. 8x50m, r/altas+Est.
D	DD,	DD, ó. Competición	DD.	DD, ó. Competición.	DD.

PROGRAMA MARATHON DE MADRID (27/Abr/14):

C₂ (4S)90%.- Vol = 209km.

S	30 ^a	31 ^a	32 ^a	33 ^a
F	(31-06)Abr-14	(07-13)Abr-14	(14-20)Abr-14 ₁₈	(21-27)Abr-14
V	64km	68km	62km	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 + Pesas B ₁ . 9 C.C(L)C=20'+(M)=5km + Est.	Calent + Pesas B ₂ . 10 C.C(L y M)=10km + Est.	Calent + Pesas A ₄ . 9 C.C(L)C=30'+C.C(M)=20'+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+10x500m (1', 49"); 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(15)+L(15)+M(15)]'. 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=15'. 9 C.C(L)R=45', f/progr + Est.	Calent + Gimnasia=15'. 7 C.C(L)R=30'+10Rect +Est.	DD, ó. Calent+Gimnasia=10'. C.C(L)R=40'+ Est. 8	DD.
S	DD, ó Competición, ó. Calet. C.C(M)=15km + Est. 15	Calent+C.C(L)LL=30km 30 6x60m, progresivos + Est.	Calent+C.C(L)LL=20km 20 6x80m, progresivos + Est.	Trote, suave (20-30)'. 5 Est.
D	DD, ó. Competición.	DD	DD.	Marathon de Madrid.

Ej/recuperación, pos Marathon.

 Basto Interno	 Remo, c/gomas	 Press banca	 Abdomen (M), c/c
 Abdomen (B)	 Triceps/banco	 Biceps femoral, Isom	 Abduc/piern
 Tirones Arranc	 Glúteos en cuadrup	 Punt-tal, c/c	 Lumbar, terapéut
 Arrastres marchando	 Abdomen (A)	 Sentada y eviön	 Abdomen (O)

PROGRAMA MARATHON DE MADRID (27/Abr/14):

Ej/recuperación, pos Marathon.



