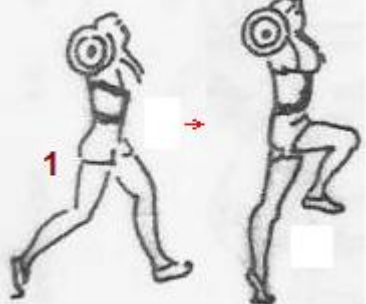
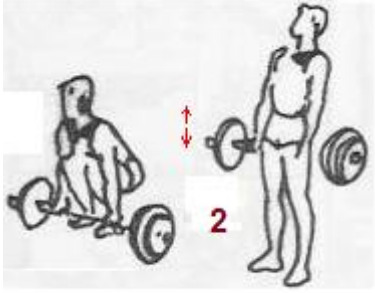
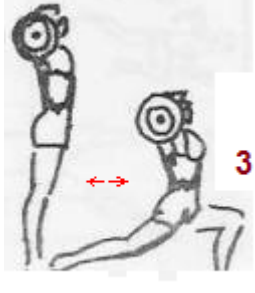
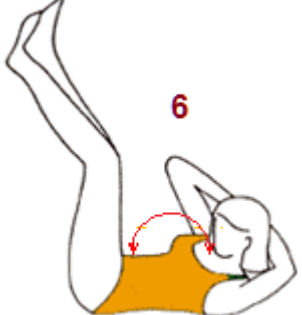
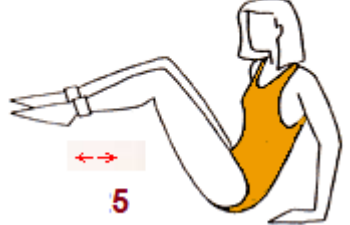
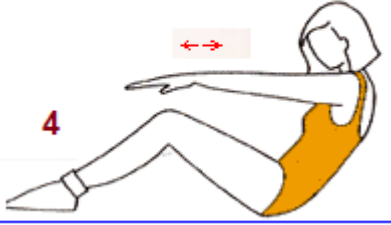


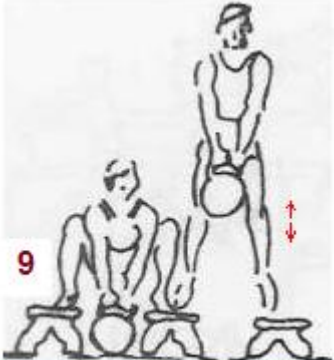


PROGRAMA POS MARATHON, TEMPORADA (2014):

PAL₁ (3S)60% Vol.-95km

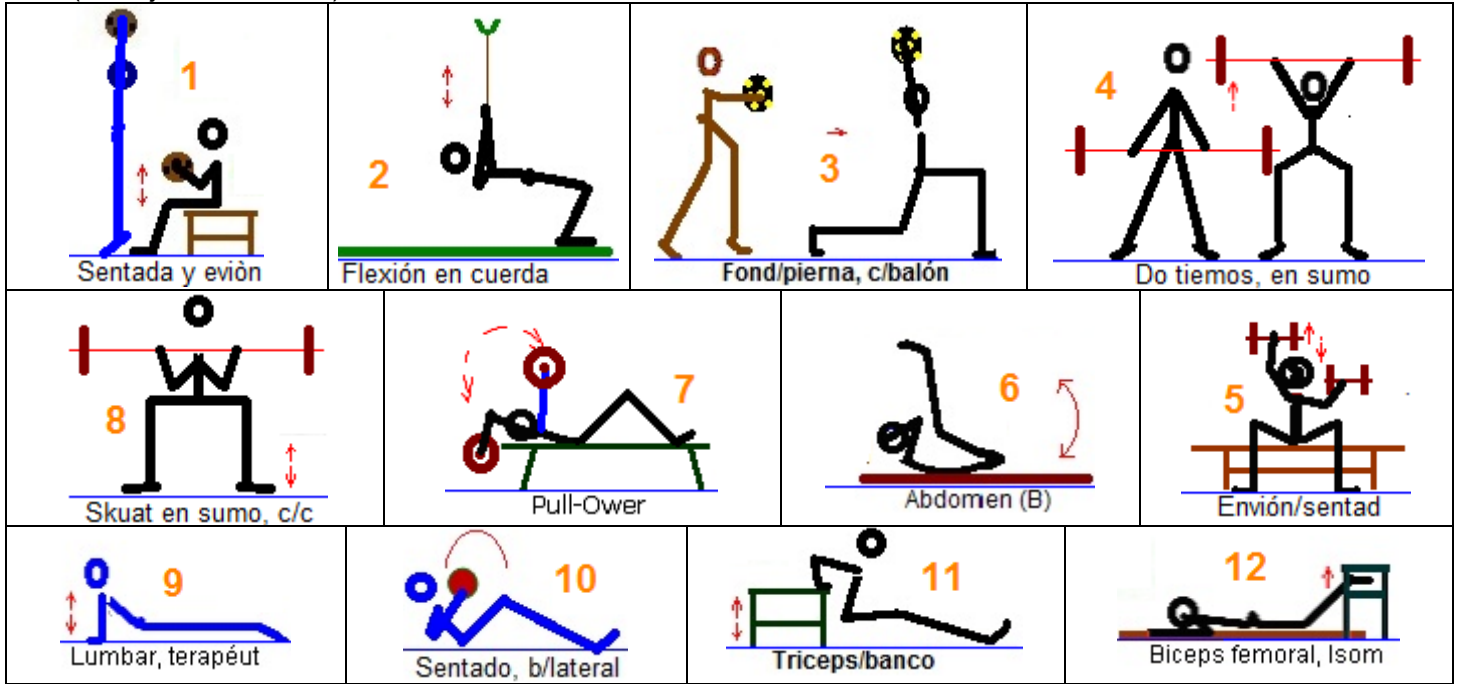
S	1ª	2ª	3ª
F	(28-04)May-14 ₁₋₂	(05-11)May-14	(12-18)May-14
V	23km	38km	34km
R	Este es un ciclo de recuperación, dependiendo de lo que se haga aquí, también depende el éxito del resto de temporada. Téngase en cuenta que la cabeza se recupera antes que la musculatura. Es indispensable recuperar, cuanto antes, la musculatura perdida para no lesionarse y ganar en fuerza. Se aconseja en este ciclo no competir.		
L	Calentamiento + Trote, muy suave=30'. Est. 5	Calent + Gimnasia, P ₂ =22'. C.C(L)R=6km+6x150m, progresivos + Est. 7	Calent+Gimnasio, P ₅ =22' C.C(M)=8km. Est. 8
M	Calentamiento + Trote, muy suave=30'. Est. 5	Trote=15'+ Técnica/y eventos. PP=4x150m+4x800m, (2',55"), para un corredor de 5km(18',15"); R(5', al trot)+Est 8	Trote=15'+Téc c/(M-S)=50s y eventos. PP=6x80m 6x600m,(2',10); R(3', al trote) +Trote=10'. 9
X	DD.	Calent + Gimnasio, P ₃ =24'. C.C(L y Progresiva)=8km + Est. 8	Trote=10'+ 4x50m, progresivos. 8 Cu(M)=3x(3x150m), (l.Tex), cada final de serie 1km, al 75%(4,35"); R(30 y 90)". Trote=10'+ Est.
J	DD, y Masaje si procede.	DD.	DD.
V	Calent + C.C(L)C=30', f/progr. Gimnasio P ₁ =20'+Est. 6	Calent+C.C(M)=30'+Gimnasio, P ₄ =20'. Est. 7	Calentam Gimnasio, P ₆ =20'. 9 C.C(R)=9km +5x200m, progr Est.
S	Calent+C.C(L)R=7km,f/progr+Est. 7	Trote=15', final en Cu(¥)+6x50m, progres. Triángulo(¥)=30'+Trote=1km + Est. 8	DD, ó. lo del (X).
D	DD.	DD.	DD

EJ. PROPUESTOS: P₁=20'(Trabajo, 60"/estación).

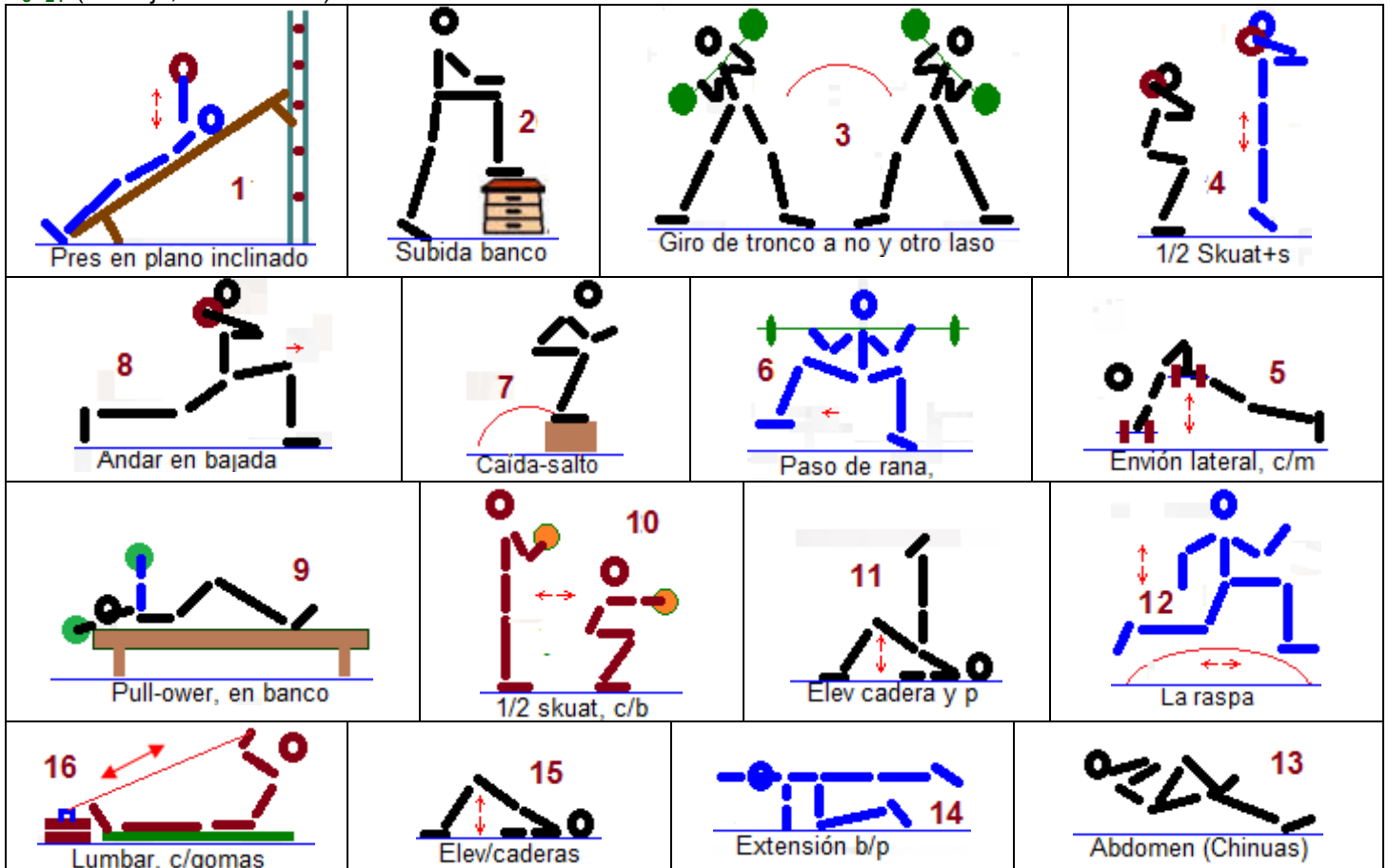
 <p>1</p> <p>Paso y elev/rodilla</p>	 <p>2</p> <p>Tirones de Arncada</p>	 <p>3</p> <p>Fondos de piernas</p>
 <p>6</p> <p>Abdomen (O), giro d/i</p>	 <p>5</p> <p>Abdomen (B) Flex-ex/pierns</p>	 <p>4</p> <p>Abdomen (M), a tocar piés</p>
 <p>7</p> <p>Subir banco-Lat</p>	 <p>8</p> <p>Cargada de fuerza y extensión de brazos</p>	 <p>9</p> <p>Flex/piernas en banco, c/b</p>

PROGRAMA POS MARATHON, TEMPORADA (2014):

P₂=22' (Trabajo, 60"/estación).

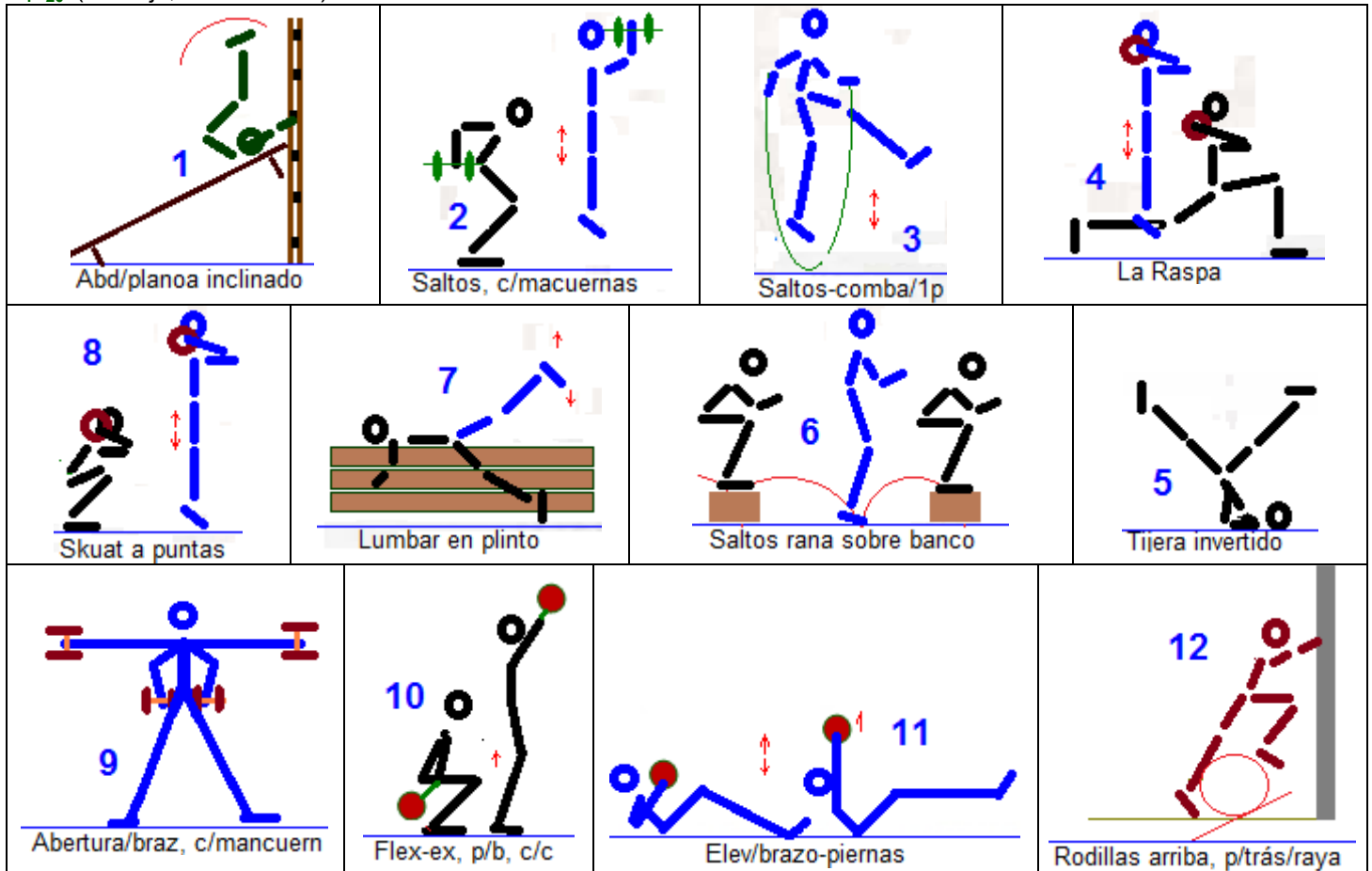


P₃=24' (Trabajo, 60"/estación).

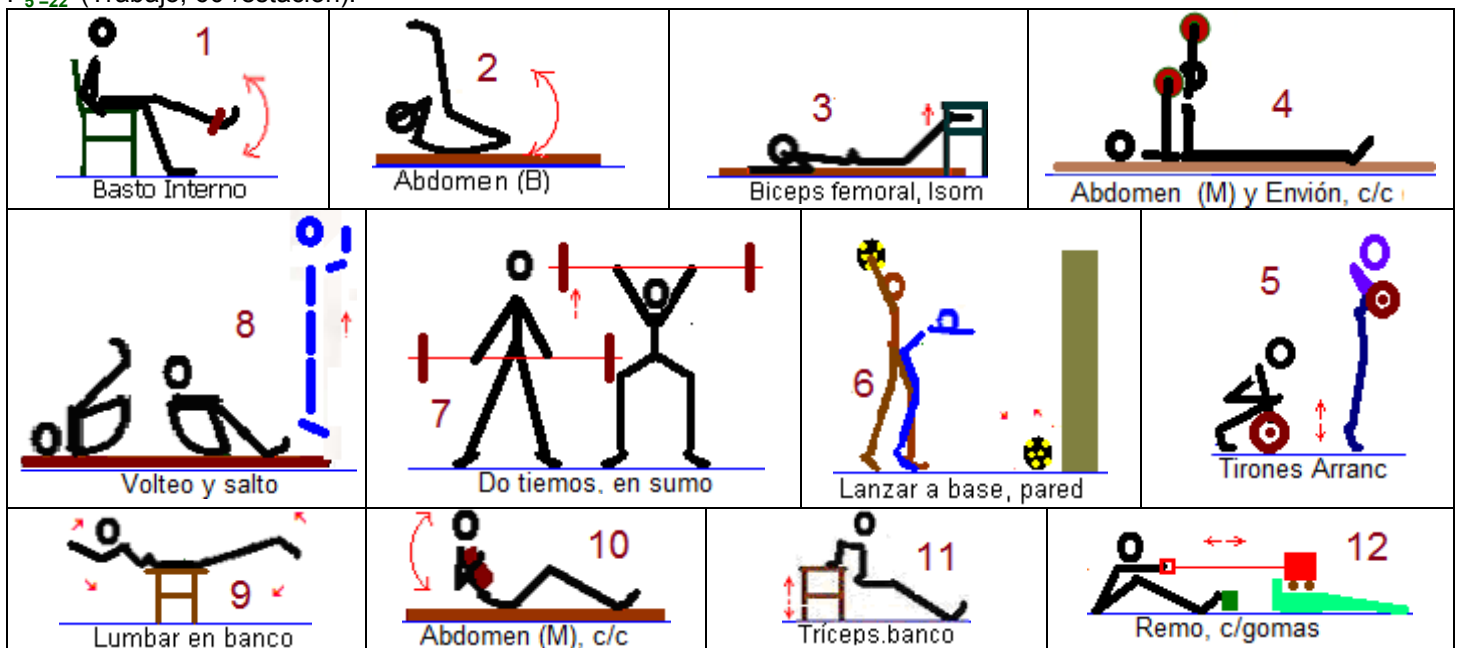


PROGRAMA POS MARATHON, TEMPORADA (2014):

P₄=20' (Trabajo, 60"/estación).

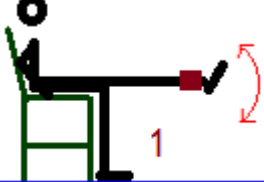

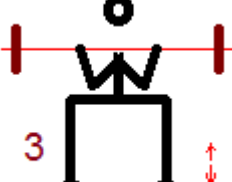
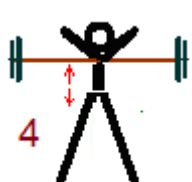


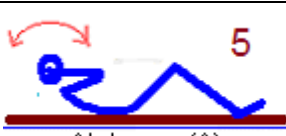



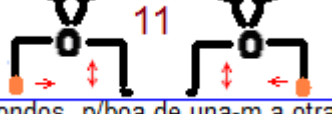


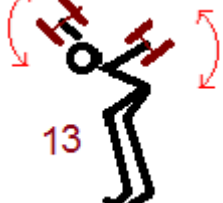



P₅=22' (Trabajo, 60"/estación).



PROGRAMA POS MARATHON, TEMPORADA (2014):

P₆ = 20' (Trabajo, 60"/estación).

 <p>1 Basto Interno</p>	 <p>2 Retro-ant, ver/b</p>	 <p>3 Skuat en sumo, c/c</p>	 <p>4 Remo al cuello</p>
 <p>7 Abdomen (O)</p>	 <p>6 De rodillas, rodar un carro de pesas</p>		 <p>5 Abdomen (A)</p>
 <p>8 Abdomen (O)</p>	 <p>9 Biceps femoral, isom</p>	 <p>10 P/toca M-M toca/p</p>	 <p>11 Fondos, p/boa de una-m a otra</p>
 <p>15 1/2 Skuat+S</p>	 <p>12 1/2 skuat, c/b</p>	 <p>13 Aberturas</p>	 <p>14 Retr-ant ver/p</p>