

DISCIPLINA	MARATON MALAGA 4 HORAS . SEMANA 1. 09/08/2010. Microciclo de Carga 2. Mesociclo Basico I													
	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
					DESCANSO ACTIVO				DESCANSO ACTIVO					
Tiempo/Km														
RITMOS	Marca 400 =7'55''		Marca 300 =		Marca 200 =3'55		Marca 100 =1'55''		Marca 50 = 55''		1500 =			
	TABLA DE ABDOMINALES						TABLA DE ABDOMINALES				TABLA DE ABDOMINALES			
Tiempo/km														
RITMOS	CCReg: 127PM		Aero Ext:128-151pm		Aero Int:152-175pm		Potenc: 170-180pm		Ana Ext:176-180pm		Ana Int: 181-185pm		Vo2Max:185pm	
	Tiempo: 30min Terreno Llano ritmo: 5'30''m/km ritmo:75% Aerobico Intensi 5-10min estirar		» Tiempo: 40min » Terreno Llano » ritmo: 5'30''m/km » ritmo:75% » Aerobico Intensi » 5-10min estirar				» Tiempo: 40min » Terreno Llano » ritmo: 5'30''m/km » ritmo:75% » Aerobico Intensi » 5-10min estirar				» Tiempo: 30min » Terreno Llano » ritmo: 5'30''m/km » ritmo:75% » Aerobico Intensi » 5-10min estirar		» Tiempo: 40min » Terreno Llano » ritmo: 20min a 5'20''/km + 10min a 4'40''/km + 10min a 5'20''/km » ritmo: 75-80% » Aerobico Intensi » 5-10min estirar	
Tiempo/Km	0:30	7	0:40	9			0:40	9			0:30	7	0:40	9
RITMOS	CCReg: 137PM		Aero Ext:138-161pm		Aero Int:162-185pm		Potenc: 180-190pm		Ana Ext:186-190pm		Ana Int: 191-195pm		Vo2Max:195pm	

5'30'' = 3h52min 2h59min      maraton