

MEDIA MARATÓN - PRINCIPIANTE

PLAN PARA PRINCIPIANTES							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PRIMERA SEMANA	descanso	6 km suave	descanso	6 km	descanso	otro deporte	1h 10 min.
SEGUNDA SEMANA	descanso	7 km	suave	7 km	descanso	otro deporte	1h 15 min.
TERCERA SEMANA	descanso	8 km	suave	8 km	descanso	otro deporte	1h 20 min.
CUARTA SEMANA	descanso	9 km	suave	9 km	descanso	otro deporte	1h 30 min.
QUINTA SEMANA	descanso	13 km	suave	13 km	descanso	otro deporte	1h 30 min.
SEXTA SEMANA	descanso	7 km	suave	5 km	descanso	descanso	media maratón

Este plan es para los que ya han hecho alguna que otra carrera previamente y tienen cierto rodaje en sus piernas, pero no son habituales del mundo de la carrera en competición, y el objetivo es únicamente acabar la carrera.

Si apenas tienes kilómetros en las piernas tienes que repetir alguna de las semanas y deberás de comenzar trece semanas antes de la competición. Con el cuadro anterior sigue esta pauta: 1 - 2 - 1 - 2 - 3 - 2 - 3 - 4 - 5 - 4 - 6