

## PLAN DE ENTRENAMIENTO MEDIA MARATON EN SUB-2H'

DÍAS	Semana 1 2 al 8 de agosto	Semana 2 9 al 15 de agosto	Semana 3 16 al 22 de agosto	Semana 4 23 al 29 de agosto
LUNES	12k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	12k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	12k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	12k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.
MARTES	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad
MIÉRCOLES	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.
JUEVES	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
VIERNES	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.
SÁBADO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
DOMINGO	14k ritmo suave a 6'30" el K	16k ritmo suave a 6'30" el K	18K ritmo suave a 6'30" el K	20K ritmo suave a 6'30" el K