

PLAN DE ENTRENAMIENTO MARATON EN SUB-4H30'

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	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	15k 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.	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	15k 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.	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.
SÁBADO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
DOMINGO	12k ritmo suave a 6'30" el K	15k ritmo suave a 6'30" el K	18K ritmo suave a 6'30" el K	22K ritmo suave a 6'30" el K