

# (42) I MARATÓN EXPO ZARAGOZA EL CORTE INGLÉS

30 de Septiembre de 2007

## ENTRENAMIENTO FINISHERS

SEMANA	30 23-29 julio	31 30 julio-5 agosto	32 6-12 agosto	33 13-19 agosto	34 20-26 agosto	35 27 agosto 2 septiembre	36 3-9 septiembre	37 10-16 septiembre	38 17-23 septiembre	39 24-30 septiembre
LUNES	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
MARTES	55´ RODAJE ritmo suave	60´ RODAJE ritmo suave	70´ RODAJE ritmo suave	45´ RODAJE 10 PROGRESIVOS ritmo suave	60´ 20´ calentamiento 10´ ritmo medio 10´ ritmo fuerte 20´ ritmo suave	70´ 20´ calentamiento 20´ ritmo medio 10´ ritmo fuerte 20´ ritmo suave	80´ 20´ calentamiento 30´ ritmo medio 10´ ritmo fuerte 20´ ritmo suave	60´ 30´ calentamiento 15´ ritmo medio 15´ ritmo suave	55´ 20´ calentamiento 15´ ritmo medio 25´ ritmo suave	40´ 15´ calentamiento 10´ ritmo medio 15´ ritmo suave
MIÉRCOLES	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
JUEVES	20´ CALENTAMIENTO 3 X 6´ REC. 3´ TROTANDO 20´ SUAVES ritmo medio	20´ CALENTAMIENTO 3 X 7´ REC. 3´ TROTANDO 20´ SUAVES ritmo medio	20´ CALENTAMIENTO 3 X 8´ REC. 3´ TROTANDO 20´ SUAVES ritmo medio	70-80´ RODAJE ritmo suave	20´ CALENTAMIENTO 4 X 3´ REC. 3´ TROTANDO 20´ SUAVES ritmo intenso	20´ CALENTAMIENTO 5 X 3´ REC. 3´ TROTANDO 20´ SUAVES ritmo intenso	20´ CALENTAMIENTO 6 X 3´ REC. 3´ TROTANDO 20´ SUAVES ritmo intenso	20´ CALENTAMIENTO 4 X 5´ REC. 3´ TROTANDO 20´ SUAVES ritmo medio	20´ CALENTAMIENTO 3 X 5´ REC. 3´ TROTANDO 20´ SUAVES ritmo medio	40´ RODAJE ritmo suave
VIERNES	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
SÁBADO	80´ RODAJE ritmo suave	90´ RODAJE ritmo suave	100´ RODAJE ritmo suave	60´ RODAJE ritmo suave	110´ RODAJE ritmo suave	120´ RODAJE ritmo suave	140´ RODAJE ritmo suave	90´ RODAJE ritmo suave	60´ RODAJE ritmo suave	20´ CALENTAMIENTO ritmo suave
DOMINGO	45´ RODAJE 6 PROGRESIVOS ritmo suave	50´ RODAJE 8 PROGRESIVOS ritmo suave	55´ RODAJE 10 PROGRESIVOS ritmo suave	DESCANSO	50´ RODAJE 6´ PROGRESIVOS ritmo suave	55´ RODAJE 8 PROGRESIVOS ritmo suave	40´ RODAJE ritmo suave	50´ RODAJE ritmo suave	40´ RODAJE ritmo suave	MARATON DAY!!!

■ RITMO SUAVE 120-135 PULSACIONES / RITMO AL QUE PODEMOS MANTENER UNA CONVERSACIÓN

■ RITMO MEDIO 135-150 PULSACIONES / RITMO AL QUE PODEMOS HABLAR CON PAUSAS

■ RITMO INTENSO 150-165 PULSACIONES / RITMO AL QUE PODEMOS RESPONDER PERO NO TENEMOS GANAS DE HABLAR

□ RITMO MUY INTENSO 165 - 180 / RITMO AL QUE NO PODEMOS NI RESPONDER

# PROGRESIVOS / ACELERACIONES PROGRESIVAS SOBRE UNA DISTANCIA DE 80-100m.