

Entrenador: Carlos Huerta Hicks

Grupo: #CorreGYE

Nombre del Atleta:

Distancia: MARATÓN

SEMANA 1		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	7k	desc o xt	8k	desc o xt	11k	desc o xt	26k
Tipo entrenamiento		recu		recu		recu		
Descripción		6.40 a 6.10		6.40 a 6.10		6.40 a 6.10		
Otros								

SEMANA 2		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	7k	desc o xt	9k	desc o xt	13k	4k	33k
Tipo entrenamiento		recu		recu		recu	recu	
Descripción		6.40 a 6.10		6.40 a 6.10		6.40 a 6.10	6.40 a 6.10	
Otros								

SEMANA 3		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	8k	desc o xt	9k		15k	5k	37k
Tipo entrenamiento		AG		AG		med larga	recu	
Descripción		6.20 a 5.50		6.20 a 5.50		6.30 a 6.00	6.40 a 6.10	
Otros		5x100m ascl						

SEMANA 4		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	9k	desc o xt	10k	desc o xt	17k	5k	41k
Tipo entrenamiento		AG		AG		med larga	recu	
Descripción		6.15 a 5.45		6.15 a 5.45		6.30 a 6.00	6.40 a 6.10	
Otros		6x100mascl						

SEMANA 5		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	10k	desc o xt	11k	desc o xt	19k	5k	45k
Tipo entrenamiento		umbral lact		med larga		med larga	recu	
Descripción		4k a 5.30		6.30 a 6.00		6.30 a 6.00	6.40 a 6.10	
Otros								

SEMANA 6		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	11k	4k	12k	desc o xt	21k	5k	53k
Tipo entrenamiento		AG	recu	med larga		med larga	recu	
Descripción		6.15 a 5.45	6.40 a 6.10	6.30 a 6.00		6.30 a 6.00	6.40 a 6.10	
Otros		6x100m ascl						

SEMANA 7		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	12k	4k	13k	desc o xt	23k	5k	57k
Tipo entrenamiento		umbral lact	recu	med larga		med larga	recu	
Descripción		5k a 5.30	6.40 a 6.10	6.30 a 6.00		6.30 a 6.00	6.40 a 6.10	
Otros								

SEMANA 8		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	12k	5k	13k	desc o xt	25k	5k	60k
Tipo entrenamiento		umbral lact	recu	med larga		med larga	recu	
Descripción		6k a 5.25	6.35 a 6.05	6.25 a 5.55		6.25 a 5.55	6.35 a 6.05	
Otros								

SEMANA 9		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total

Distancia	desc o xt	12k	5k	14k	desc o xt	21k	6k	58k
Tipo entrenamiento		vo2max	recu	med larga		entre espec	recu	
Descripción		5x800a5.00	6.35 a 6.05	6.25 a 5.55		11k a 5.30	6.35 a 6.05	
Otros		2 min recu					6x100m str	

SEMANA 10		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	12k	5k	13k	desc o xt	27k	5k	62k
Tipo entrenamiento		umbral lact	recu	med larga		med larga	recu	
Descripción		7k a 5.25	6.35 a 6.05	6.25 a 5.55		6.25 a 5.55	6.35 a 6.05	
Otros								

SEMANA 11		<i>FECHA LUNES:</i>						
Distancia	desc o xt	12k	4k	14k	desc o xt	29k	5k	64k
Tipo entrenamiento		vo2max	recu	med larga		med larga	CARRERA	
Descripción		5x600a5.00	6.35 a 6.05	6.25 a 5.55		6.25 a 5.55		
Otros		90 seg recu						

SEMANA 12		<i>FECHA LUNES:</i>						
Distancia	desc o xt	5k	12k	desc o xt	10k	4k	31k	62k
Tipo entrenamiento		recu	vo2max		AG	recu	med larga	
Descripción		6.35 a 6.05	4x1000a5.00		6.05 a 5.35	6.35 a 6.05	6.25 a 5.55	
Otros		6x100m ascl	3 min recu					

SEMANA 13		<i>FECHA LUNES:</i>						
Distancia	desc o xt	12k	4k	10k	desc o xt	27k	10k	63k
Tipo entrenamiento		vo2max	recu	recu		med larga	CARRERA	
Descripción		5x600a4.55	6.35 a 6.05	6.35 a 6.05		6.25 a 5.55		
Otros		90 seg recu		6x100m acl				

SEMANA 14		<i>FECHA LUNES:</i>						
Distancia	desc o xt	10k	12k	desc o xt	5k	19k	desc o xt	46k

Tipo entrenamiento	AG	vo2max		recu	med larga	
Descripción	6.05 a 5.35	3x1200a 4.55		6.35 a 6.05	6.25 a 5.55	
Otros	6x100m ascl	3 min recu				

SEMANA 15		<i>FECHA LUNES:</i>						
Distancia	desc	7k	10k	desc	5k	4k	42.2k	68k
Tipo entrenamiento	recu	ensayo			recu	recu	media marat	
Descripción		6.35 a 6.05	3k a 5.30		6.35 a 6.05	6.35 a 6.05		
Otros					6x100m ascl			