

OBJETIVO MARATÓ BARCELONA

SUB.- 4H

Nº MICROCIclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
MES	N.	Diciembre					Enero				Febrero			
MACROCICLO	MACROCICLO 1													
MESOCICLO	A							T				R		
TIPO MICROCIclo	C A B	C A B	R E C	C A B	C A B	C H O	R E C	C A B	C H O	R E C	C H O	C A B	R E C	C O M
SESIONES	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3

SEMANA DEL 30/11 AL 06/12	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 1- CARGA	
Lunes	Rodaje 50'
Martes	DESCANSO
Miércoles	Rodaje 60'
Jueves	DESCANSO
Viernes	Rodaje 70'
Sábado	DESCANSO
Domingo	Rodaje 80' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA DEL 07/12 AL 13/12	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 2- CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 65'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 70'
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40' + Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 90' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA DEL 14/12 AL 20/12	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 3- RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 50' + Técnica de carrera
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 90' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)
Domingo:	DESCANSO

SEMANA DEL 21/12 AL 27/12	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 4- CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 65'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 2 x 12' Rec: 10' trote suave + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40' + Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 95' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA DEL 28/12 AL 03/01	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 5- CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 70'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 3 x 8' Rec: 5' trote suave + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 40' + Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 100' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA DEL 04/01 AL 10/01	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 6- CHOQUE	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 70'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 5x 5' Rec: 3' trote suave + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 45' + Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 105' (empezando 40''/km por encima ritmo Maratón, acabando 10''/km por debajo)

SEMANA DEL 11/01 AL 07/01	
MESOCICLO ACUMULACIÓN - MICROCIclo 7- RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20' Calentamiento + 4x 3' Rec: 3' trote suave + 10' Vuelta a la calma
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	DESCANSO
Viernes:	Rodaje 45' + Técnica de carrera
Sábado:	DESCANSO
Domingo:	Competición 10km

SEMANA DEL 18/01 AL 24/01	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 8 - CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 60'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 3 x 3000 rec: 2' parado (ritmo 4'50-4'45/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 50' + Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 90' (empezando 30''/km por encima ritmo Maratón, acabando 15''/km por debajo)

SEMANA DEL 25/01 AL 31/01	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 9 - CHOQUE	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20' Calentamiento + 3 x 2000 rec: 1'30'' parado (ritmo 4'45-4'40/km) + 10' Vuelta a la calma
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 20' + 2x[4x (1' fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3'] + rodaje 15'
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 30' + Técnica de carrera
Domingo:	Rodaje 110' (empezando 30''/km por encima ritmo Maratón, acabando 15''/km por debajo)

SEMANA DEL 01/02 AL 07/02	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 10 - RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 45'
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 6 x 1000 rec: 1' parado (ritmo 4'40-4'35/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 70' + Técnica de carrera
Domingo:	DESCANSO

SEMANA DEL 08/02 AL 14/02	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 11 - CHOQUE	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20' + 4 x 2000 rec: 1'30'' parado ritmo (4'35-4'20) + 10' Vuelta a la calma
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 70' (empezando 10''/km por encima ritmo Maratón, acabando 20''/km por debajo)
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 30' + Técnica de carrera
Domingo:	Competición Medio Maratón

SEMANA DEL 15/02 AL 21/02	
MESOCICLO TRANSFORMACIÓN - MICROCIclo 12 - CARGA	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 50' + Técnica de carrera
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 3 x 3000 rec: 2' parado (ritmo 4'50-4'45/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	Rodaje 20' + 2x[4x (30'' fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3'] + rodaje 20'
Domingo:	Rodaje 90' (empezando 30''/km por encima ritmo Maratón, acabando 15''/km por debajo)

SEMANA DEL 22/02 AL 28/02	
MESOCICLO REALIZACIÓN - MICROCIclo 13 - RECUPERACIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	Rodaje 60' + Técnica de carrera
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	20' Calentamiento + 2 x 4000 rec: 2'30'' parado (ritmo 5'-4'55/km) + 10' Vuelta a la calma
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	DESCANSO
Domingo:	Rodaje 80' (empezando 30''/km por encima ritmo Maratón, acabando 15''/km por debajo)

SEMANA DEL 01/03 AL 07/03	
MESOCICLO REALIZACIÓN - MICROCIclo 14 - COMPETICIÓN	
Lunes:	DESCANSO
Martes:	20' Calentamiento + 5x 1000 rec: 1'30'' parado (ritmo 4'45-4'40/km) + 10' Vuelta a la calma
Miércoles:	DESCANSO
Jueves:	Rodaje 45' + Técnica de carrera
Viernes:	DESCANSO
Sábado:	DESCANSO
Domingo:	MARATÓN DE BARCELONA