

Objetivo Principal:	PLANIFICACIÓN MARATÓN (8 SEMANAS)						
Macro ciclo:	1						
Meso ciclo:	3						
	Periodo Competición (Tapering)						
Micro ciclo:	8ª Semana (Competición)						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Objetivo	A0-1	Descanso	Cambios Ritmo	Descanso/ Estiramientos	A0-1	A3	Descanso
Concepto	60' correr a Z1, en llano		20' trote Z1 + 4x(500m Z2 + 400 Z3) Recup.: 90"		20' trote Z1 + 5x(30m progresión + 30m trote)	MARATÓN OBJETIVO	
Observaciones	Semana de carrera, fácil, descarga, puesta a punto.						