

MARZO

Nivel I - II - III - IV

Nivel II

MICROCICLO 4

SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS DEL 1 AL 31 DE MARZO (GRUPO SUB 1H 50'2H)

Lunes	1º y 2º semana, 1h'c.C. Suave+abdominales+flexibilidad (pulso medio durante la carrera, entre 120-40), 3º semana, 40'c.C. Suave+flexib.
Martes	15'c.C. Suave+1º semana 25' y 2º semana 35' ritmo competición previsto+flexib. (3º semana 6x45" progresivo, recup, 1'15" trote suave+flexib)
Miércoles	1º semana, 50'c.C. Suave, 2º semana 40'c.C. Suave+ codición física+flexibilidad-pulso medio 125-45 (3º semana relax)
Jueves	1º y 2º descanso, 3º semana 25'c.C. Suave+flexib.
Viernes	30-20'c.C. Suave+(1º-2º semana 3-4 x 5' progresivos-recup, 3' trote suave)+abdominales+flexibilidad.(3º semana ,relax)
Sábado	1º y 2º semana, descanso o 6km c.C. Suave+abdominales+flexibilidad.(3º semana ,15'c.C. Suave+flexib.)
Domingo	1º semana 12km-2º semana, 12-13km c.C. Suave(pulso medio durante la carrera 125-55)+flexib. (3º semana media maratón de Málaga)