







































































<p>Semana 1</p> <p> 3h35m</p>	Lun 26 abr	<p>Mar 27 abr</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 45 min ●●● Series Cortas 20' ritmo fácil</p> <p>3 progresiones de 10-15" d/45" trote suave</p> <p>5X300 RITMO ALTO D/1'</p> <p>3' trote suave</p> <p>5X300 RITMO ALTO D/1'</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>	Mié 28 abr	<p>Jue 29 abr</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 50 min ●●● Series Largas 20' ritmo fácil</p> <p>2K RITMO MEDIO d/2'</p> <p>1K RITMO MEDIO d/1'30"</p> <p>2K RITMO MEDIO</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>	Vie 30 abr	<p>Sáb 1 may</p> <p> 50 min ●● Trote suave + rectas 40' ritmo fácil</p> <p>6x(15" prog ritmo alto d/45" trote suave)</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 vaso Artio SPORT</p>	<p>Dom 2 may</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 1:10 h ●●● Fartlek 40' ritmo fácil</p> <p>FARTLEK 18': 2' RITMO MEDIO-BAJO + 3' RITMO MEDIO-ALTO + 1' RITMO ALTO (3 veces seguidas)</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>
<p>Semana 2</p> <p> 3h50m</p>	Lun 3 may	<p>Mar 4 may</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 45 min ●●● Series Cortas 20' ritmo fácil</p> <p>3 progresiones de 10-15" d/45" trote suave</p> <p>5X400 RITMO ALTO D/1'</p> <p>3' trote suave</p> <p>5X400 RITMO ALTO D/1'</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>	Mié 5 may	<p>Jue 6 may</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 55 min ●●● Series Largas 20' ritmo fácil</p> <p>2K RITMO MEDIO d/2'</p> <p>1,5K RITMO MEDIO d/1'30"</p> <p>2K RITMO MEDIO</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>	Vie 7 may	<p>Sáb 8 may</p> <p> 55 min ●● Trote suave + rectas 40' ritmo fácil</p> <p>8x(15" progresión ritmo alto d/45" trote suave)</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 vaso Artio SPORT</p>	<p>Dom 9 may</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 1:15 h ●●● Fartlek 40' ritmo fácil</p> <p>FARTLEK 24': 2' RITMO MEDIO-BAJO + 3' RITMO MEDIO-ALTO + 1' RITMO ALTO (4 veces seguidas)</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>
<p>Semana 3</p> <p> 4h5m</p>	Lun 10 may	<p>Mar 11 may</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 50 min ●●● Series Cortas 20' ritmo fácil</p> <p>3 progresiones de 10-15" d/45" trote suave</p> <p>6X300 RITMO ALTO D/1'</p> <p>3' trote suave</p> <p>6X300 RITMO ALTO D/1'</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>	Mié 12 may	<p>Jue 13 may</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 55 min ●●● Series Largas 20' ritmo fácil</p> <p>3K RITMO MEDIO d/2'30"</p> <p>2K RITMO MEDIO d/2'</p> <p>1K RITMO MEDIO</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>	Vie 14 may	<p>Sáb 15 may</p> <p> 1 h ●● Trote suave + rectas 40' ritmo fácil</p> <p>10x(15" progresión ritmo alto d/45" trote suave)</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 vaso Artio SPORT</p>	<p>Dom 16 may</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 1:20 h ●●● Fartlek 45' ritmo fácil</p> <p>FARTLEK 28': 5' RITMO MEDIO + 1' RITMO ALTO + 1' RITMO FÁCIL (4 veces seguidas)</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>

<p>Semana 4</p> <p> 4h25m</p>	Lun 17 may	<p>Mar 18 may</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 50 min ●●● Series Cortas 20' ritmo fácil</p> <p>3 progresiones de 10-15" d/45" trote suave</p> <p>9X200 RITMO ALTO D/45"</p> <p>3' trote suave</p> <p>9X200 RITMO ALTO D/45"</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>	Mié 19 may	<p>Jue 20 may</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 1:05 h ●●● Series Largas 15' ritmo fácil</p> <p>4K RITMO MEDIO d/2'</p> <p>1K RITMO MEDIO-ALTO d/2'</p> <p>3K RITMO MEDIO</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>	Vie 21 may	<p>Sáb 22 may</p> <p> 1 h ●● Trote suave + rectas 40' ritmo fácil</p> <p>8x(15" progresión ritmo alto d/45" trote suave)</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 vaso Artio SPORT</p>	<p>Dom 23 may</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 1:30 h ●●● Trote progresivo 45' ritmo fácil</p> <p>20' RITMO MEDIO-BAJO</p> <p>10' RITMO MEDIO-ALTO</p> <p>5' RITMO ALTO</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>
<p>Semana 5</p> <p> 4h5m</p>	Lun 24 may	<p>Mar 25 may</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 50 min ●●● Series Cortas 20' ritmo fácil</p> <p>3 progresiones de 10-15" d/45" trote suave</p> <p>10X200 RITMO ALTO D/45"</p> <p>3' trote suave</p> <p>10X200 RITMO ALTO D/45"</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>	Mié 26 may	<p>Jue 27 may</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 1:05 h ●●● Series Largas 20' ritmo fácil</p> <p>3K RITMO MEDIO d/2'</p> <p>2K RITMO MEDIO-ALTO d/2'</p> <p>3K RITMO MEDIO</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>	Vie 28 may	<p>Sáb 29 may</p> <p> 50 min ●● Trote suave + rectas 40' ritmo fácil</p> <p>6x(15" progresión ritmo alto d/45" trote suave)</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 vaso Artio SPORT</p>	<p>Dom 30 may</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 1:20 h ●●● Trote progresivo 30' ritmo fácil</p> <p>25' RITMO MEDIO-BAJO</p> <p>15' RITMO MEDIO-ALTO</p> <p>5' RITMO ALTO</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>
<p>Semana 6</p> <p> 21 km / 1h55m</p>	Lun 31 may	<p>Mar 1 jun</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 45 min ●●● Series Medias 20' ritmo fácil</p> <p>4X800 RITMO MEDIO-ALTO d/1'</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>	Mié 2 jun	Jue 3 jun	<p>Vie 4 jun</p> <p> ANTES 1 vaso Artio SPORT durante el día</p> <p> 20 min ●● Trote suave + rectas 15' ritmo fácil</p> <p>3x(15" progresión ritmo alto d/45" trote suave)</p> <p>Soltar</p> <p> DESPUÉS 1 barrita + 1 vaso Artio PRO</p>	<p>Sáb 5 jun</p> <p> ANTES 1 vaso Artio PRO durante la mañana</p> <p>1 barrita café & cacao antes o durante el calentamiento.</p> <p> 20 min ●● Calentamiento de carrera 15' ligera progresión (7' ritmo fácil + 3' ritmo medio-bajo + 3' ritmo medio)</p> <p>4x(20" progresivos d/1' trote suave)</p> <p> 21 km ●●●●● 1/2 Maratón Carabanchel Llegó el gran día. A poner en práctica todo lo entrenado y... ¡a disfrutar!</p>	<p>Dom 6 jun</p>