

PLAN ENTRENAMIENTO AVANZADO

Semana 1: Base Aeróbica y Fuerza Intensa

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 10 km carrera suave + 30 min de core
- **Miércoles:** 8 km carrera suave con 8x1 min de fartlek (1 min rápido, 1 min suave)
- **Jueves:** 10 km carrera suave + 30 min de fuerza (sentadillas, peso muerto, burpees)
- **Viernes:** 10 km carrera 150-155 ppm
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 11 km carrera 155-165 ppm

Semana 2: Volumen y Series Intensivas

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 12 km carrera suave + 30 min de core
- **Miércoles:** 5 km carrera suave + 8x400m en ritmo rápido (descanso 1:30 min)
- **Jueves:** 12 km carrera suave + 30 min de fuerza
- **Viernes:** 12 km carrera 150-155 ppm
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 13 km carrera 155-165 ppm

Semana 3: Series y Progresión

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 13 km carrera suave + 30 min de core
- **Miércoles:** 6 km carrera suave + 6x800m en ritmo rápido (descanso 1:30 min)
- **Jueves:** 13 km carrera suave + 30 min de fuerza
- **Viernes:** 13 km carrera 150-155 ppm
- **Sábado:** Descanso

- **Domingo:** 14 km carrera 155-165 ppm

Semana 4: Explosividad

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 14 km carrera suave + 30 min de core
- **Miércoles:** 10 km carrera suave con 10x200m en ritmo rápido (descanso 1 min)
- **Jueves:** 14 km carrera suave + 30 min de fuerza
- **Viernes:** 14 km carrera 150-155 ppm
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 15 km carrera 155-165 ppm

Semana 5: Acercamiento a distancia de carrera

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 15 km carrera suave + 30 min de core
- **Miércoles:** 10 km carrera suave + 8x1 min de fartlek (1 min rápido, 1 min suave)
- **Jueves:** 15 km carrera + 30 min de fuerza
- **Viernes:** 15 km carrera 150-155 ppm
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 16 km carrera 155-165 ppm

Semana 6: Incremento de Series

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 16 km carrera suave + 30 min de core
- **Miércoles:** 16 km carrera suave con 6x800m en ritmo rápido (descanso 1:30 min)
- **Jueves:** 16 km carrera suave + 30 min de fuerza
- **Viernes:** 14 km carrera 150-155 ppm + 4x500 ritmo competición
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 17 km carrera 155-165 ppm

Semana 7: Fartlek y Progresión

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 17 km carrera suave + 30 min de core
- **Miércoles:** 17 km carrera suave con 4x3 min de fartlek (3 min rápido, 1 min suave)
- **Jueves:** 17 km carrera suave + 30 min de fuerza
- **Viernes:** 14 km carrera 150-155 ppm + 4x600 ritmo competición
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 18 km carrera 155-170 ppm

Semana 8: Consolidación

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 18 km carrera suave + 30 min de core
- **Miércoles:** 18 km carrera suave con 10x200m en ritmo rápido (descanso 1 min)
- **Jueves:** 18 km carrera suave + 30 min de fuerza
- **Viernes:** 14 km carrera 150-155 ppm + 4x800 ritmo competición
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 19 km carrera 155-170 ppm

Semana 9: Trabajo de Series Intensivas

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 18 km carrera suave + 30 min de core
- **Miércoles:** 16 km carrera suave con 10x400m en ritmo rápido (descanso 1:30 min)
- **Jueves:** 18 km carrera suave + 30 min de fuerza
- **Viernes:** 12 km carrera 150-155 ppm + 4x1000 ritmo competición
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 20 km carrera 155-170 ppm

Semana 10: Pico de Entrenamiento

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 20 km carrera suave + 30 min de core
- **Miércoles:** 18 km carrera suave con 10x800m en ritmo rápido (descanso 1:30 min)
- **Jueves:** 20 km carrera suave + 30 min de fuerza
- **Viernes:** 13 km carrera 155-165 ppm + 5x1000 ritmo competición
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 21 km carrera 155-170 ppm

Semana 11: Reducción de Volumen

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 18 km carrera suave + 30 min de core
- **Miércoles:** 16 km carrera suave con 8x1 min de fartlek (1 min rápido, 1 min suave)
- **Jueves:** 30 min de fuerza
- **Viernes:** 12 km carrera suave
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 15 km carrera suave

Semana 12: Semana del Evento

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 6 km carrera suave
- **Miércoles:** 30 min de fuerza
- **Jueves:** 10 km carrera suave
- **Viernes:** Descanso
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** Media Maratón del Zújar (29 marzo 2025)