

PLAN ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

Semana 1: Base Aeróbica y Fuerza

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 7 km carrera suave + 20 min de core
- **Miércoles:** 5 km carrera suave con 6x1 min de fartlek (1 min rápido, 1 min suave)
- **Jueves:** 7 km carrera suave + 20 min de fuerza (sentadillas, zancadas, burpees)
- **Viernes:** 7 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 7 km carrera ritmo <165 PPM

Semana 2: Incremento de Volumen

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 8 km carrera suave + 20 min de core
- **Miércoles:** 6 km carrera suave con 4x400m en ritmo rápido (descanso 1:30 min)
- **Jueves:** 8 km carrera suave + 20 min de fuerza
- **Viernes:** 8 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 8 km carrera ritmo <165 PPM

Semana 3: Trabajo de Series

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 9 km carrera suave + 20 min de core
- **Miércoles:** 7 km carrera suave con 6x400m en ritmo rápido (descanso 2 min)
- **Jueves:** 9 km carrera suave + 20 min de fuerza
- **Viernes:** 9 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso

- **Domingo:** 9 km carrera ritmo <165 PPM

Semana 4: Consolidación

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 10 km carrera suave + 20 min de core
- **Miércoles:** 8 km carrera suave con 8x200m en ritmo rápido (descanso 1:30 min)
- **Jueves:** 10 km carrera suave + 20 min de fuerza
- **Viernes:** 10 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 10 km carrera ritmo <165 PPM

Semana 5: Primera Tirada Larga

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 11 km carrera suave + 20 min de core
- **Miércoles:** 9 km carrera suave + 10x200m en ritmo rápido (descanso 1:30 min)
- **Jueves:** 11km carrera suave + 20 min de fuerza
- **Viernes:** 11 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 12 km carrera ritmo competición (primera tirada larga)

Semana 6: Incremento de Series

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 14 km carrera suave + 20 min de core
- **Miércoles:** 10 km carrera suave + 8x300m en ritmo rápido (descanso 1:30 min)
- **Jueves:** 12 km carrera suave + 20 min de fuerza
- **Viernes:** 12 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 12 km carrera ritmo <165 PPM

Semana 7: Fartlek y Progresión

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 13 km carrera suave + 20 min de core
- **Miércoles:** 10 km carrera suave + 6x400m en ritmo rápido (descanso 1:30 min)
- **Jueves:** 13 km carrera suave + 20 min de fuerza
- **Viernes:** 13 km carrera suave + 6x1 min fartlek (2 min rápido, 1 min suave)
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 14 km carrera ritmo <165 PPM

Semana 8: Consolidación

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 14 km carrera suave + 20 min de core
- **Miércoles:** 12 km carrera suave + 9x1 min de fartlek (2 min rápido, 1 min suave)
- **Jueves:** 14 km carrera suave + 20 min de fuerza
- **Viernes:** 14 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 15 km carrera ritmo <165 PPM

Semana 9: Trabajo de Series Intensivas

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 14 km carrera suave + 20 min de core
- **Miércoles:** 11 km carrera suave + 8x400m en ritmo rápido (descanso 1:30 min)
- **Jueves:** 15 km carrera suave + 20 min de fuerza
- **Viernes:** 15 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 16 km carrera ritmo <165 PPM

Semana 10: Pico de Entrenamiento

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 15 km carrera suave + 20 min de core
- **Miércoles:** 12 km carrera suave + 10x300m en ritmo rápido (descanso 1 min)
- **Jueves:** 16 km carrera suave + 20 min de fuerza
- **Viernes:** 16 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 18 km carrera ritmo competición

Semana 11: Reducción de Volumen

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 12 km carrera suave + 20 min de core
- **Miércoles:** 10 km carrera suave + 10x1 min de fartlek (1 min rápido, 1 min suave)
- **Jueves:** 10 km carrera suave + 20 min de fuerza
- **Viernes:** 14 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 15 km carrera suave

Semana 12: Semana del Evento

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 5 km carrera suave
- **Miércoles:** 7 km carrera suave
- **Jueves:** 6 km carrera suave
- **Viernes:** Descanso
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** Media Maratón del Zújar (29 marzo 2025)