

## PLAN DE ENTRENAMIENTO MARATON EN SUB-4H30'

DÍAS	Semana 1 30 agosto a 5 de septiembre	Semana 2 6 a 12 de septiembre	Semana 3 13 al 19 de septiembre	Semana 4 20 al 26 de septiembre
LUNES	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.
MARTES	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad
MIÉRCOLES	<b>4x5k con 90" de recuperación, en progresion: 6'50"...6'40"...6'20" y 6'00"</b>	<b>4x5k con 90" de recuperación, en progresion: 6'50"...6'40"...6'20" y 6'00"</b>	<b>4x5k con 90" de recuperación, en progresion: 6'50"...6'40"...6'20" y 6'00"</b>	<b>4x5k con 90" de recuperación, en progresion: 6'50"...6'40"...6'20" y 6'00"</b>
JUEVES	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
VIERNES	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	15k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.
SÁBADO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
DOMINGO	20k suaves	25k suaves	30k suaves	20k suaves