

Entrenamiento para la 13ª Media Maratón de Cáceres

07/04/2019



OBJETIVO	1h 30'		1h 45'	
SEMANA.1.				
25	C.C 45'	45':00" (5':00")	C.C 40'	40':00" (5':15")
26	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
27	C.C 50'	50':00" (5':05")	C.C 45'	45':00" (5':20")
28	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
1	C.C 60'	60':00" (4':45")	C.C 50'	50':00" (5':25")
2	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
3	C.C 80'	80':00" (5':20")	C.C 60'	60':00" (5':30")

OBJETIVO	1h 30'		1h 45'	
SEMANA.2.				
4	C.C 45'	45':00" (4':55")	C.C 45'	45':00" (5':15")
5	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
6	C.C 50'	50':00" (4':50")	C.C 50'	50':00" (5':20")
7	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
8	C.C 60'	60':00" (4':45")	C.C 60'	60':00" (5':25")
9	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
10	C.C 70'	70':00" (5':10")	C.C 80'	80':00" (5':30")

ORGANIZA



AYUNTAMIENTO
caceres



INSTITUTO MUNICIPAL
DE DEPORTES
AYUNTAMIENTO DE CÁCERES

OBJETIVO	1h 30´		1h 45´	
SEMANA.3.				
11	C.C 45´	45´:00" (4´:40")	C.C 45´	45´:00" (5´:10")
12	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
13	C.C 55´	55´:00" (4´:55")	C.C 55´	55´:00" (5´:15")
14	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
15	C.C 50´	50´:00" (4´:50")	C.C 50´	50´:00" (5´:20")
16	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
17	C.C 90´	90´:00" (5´:00")	C.C 90´	90´:00" (5´:30")

OBJETIVO	1h 30´		1h 45´	
SEMANA.4.				
18	C.C 45´	45´:00" (4´:30")	C.C 45´	45´:00" (5´:05")
19	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
20	C.C 50´	50´:00" (4´:40")	C.C 50´	50´:00" (5´:10")
21	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
22	C.C 55´	55´:00" (4´:50")	C.C 55´	55´:00" (5´:20")
23	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
24	C.C 70´	70´:00" (5´:00")	C.C 70´	70´:00" (5´:30")

OBJETIVO	1h 30´		1h 45´	
SEMANA.5.				
25	C.C 40´	40´:00" (4´:50")	C.C 40´	40´:00" (5´:25")
26	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
27	C.C 30´	30´:00" (4´:20")	C.C 30´	30´:00" (5´:30")
28	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
29	C.C 45´	45´:00" (4´:55")	C.C 45´	45´:00" (5´:25")
30	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
31	C.C 55´	55´:00" (5´:00")	C.C 55´	55´:00" (5´:30")

OBJETIVO	1h 30´		1h 45´	
SEMANA.6.				
1	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
2	C.C 30´	30´:00" (5´:00")	C.C 30´	30´:00" (5´:30")
3	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
4	C.C 25´	25´:00" (5´:30")	C.C 25´	25´:00" (5´:35")
5	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
6	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
7	Media Maratón Cáceres 2019		Media Maratón Cáceres 2019	

RECOMENDACIONES:

- *Es conveniente pasar un chequeo médico antes de empezar cualquier práctica deportiva.*
- *Entrena progresivamente y realiza correctamente tus ejercicios de calentamiento y estiramiento para evitar lesiones.*
- *Comienza tus entrenamientos con un trote suave de 2 a 5 minutos.*
- *Realiza estiramientos de brazos, caderas, piernas (cuádriceps, bíceps femoral, gemelos) y tobillos.*
- *Puedes completar tus entrenamientos de carreras continuas con ejercicios de abdominales, lumbares y flexiones de brazos.*
- *Por último finaliza tus entrenos estirando suavemente.*

ORGANIZA



AYUNTAMIENTO
cáceres


cáceres
patrimonio de la humanidad



INSTITUTO MUNICIPAL
DE **DEPORTES**
AYUNTAMIENTO DE CÁCERES