



Plan Conservador.
De 1.60 kilometros a maratón en 52 semanas.

Semana #	Días de Entrenamiento por semana	DÍA # 1 (Distancia "Larga")	DÍA # 2 (recuperación)	DÍA # 3 (mantenimiento)	DÍA # 4 (adaptación)
1	3	1,6	0,8	1,0	
2	3	1,8	0,9	1,1	
3	3	1,9	1,0	1,2	
4	3	2,1	1,1	1,3	
5	3	2,3	1,2	1,4	
6	3	2,6	1,3	1,5	
7	3	2,8	1,4	1,7	
8	3	3,1	1,6	1,9	
9	3	3,4	1,7	2,1	
10	3	3,8	1,9	2,3	
11	3	4,1	2,1	2,5	
12	3	4,6	2,3	2,7	
13	3	5,0	2,5	3,0	
14	3	5,5	2,8	3,3	
15	3	6,1	3,0	3,6	
16	3	6,7	3,3	4,0	
17	3	7,4	3,7	4,4	
18	3	8,1	4,0	4,9	
19	3	8,9	4,4	5,3	
20	3	9,8	4,9	5,9	
21	3	10,8	5,4	6,5	
22	3	11,8	5,9	7,1	
23	3	13,0	6,5	7,8	
24	3	14,3	7,2	8,6	
25	3	15,8	7,9	9,5	
26	3	17,3	8,7	10,4	
27	3	5,0	2,5	3,5	
28	4	5,5	2,8	3,9	4,7
29	4	6,1	3,0	4,2	5,1
30	4	6,7	3,3	4,7	5,7
31	4	7,3	3,7	5,1	6,2
32	4	8,1	4,0	5,6	6,8
33	4	8,9	4,4	6,2	7,5

Semana #	Días de Entrenamiento por semana	DÍA # 1 (Distancia "Larga")	DÍA # 2 (recuperación)	DÍA # 3 (mantenimiento)	DÍA # 4 (adapatación)
34	4	9,7	4,9	6,8	8,3
35	4	10,7	5,4	7,5	9,1
36	4	11,8	5,9	7,1	10,0
37	4	13,0	6,5	7,8	10,0
38	4	14,3	7,1	8,6	11,0
39	4	5,0	2,5	3,5	4,3
40	3	16,0	8,0	9,6	
41	3	17,6	8,8	10,6	
42	3	19,4	10,0	11,6	
43	3	21,3	11,0	12,8	
44	3	23,4	12,0	14,1	
45	4	25,8	8,0	15,0	8,0
46	4	28,3	8,0	15,0	8,0
47	4	31,2	10,0	15,0	8,0
48	4	34,3	6,0	15,0	8,0
49	4	21,0	5,0	5,0	10,0
50	4	32,0	10,0	15,0	10,0
51	4	21,0	10,5	10,0	10,0
52	3	42,2	3,0	3,0	

Para más información gratis visita:

www.Trotadores.com/1 | www.Trotadores.com/5

Allí podrás escuchar las bondades de construir una buena base respetando las 5 reglas de oro.

2013

www.Trotadores.com
comunidad@trotadores.com