

Plan "No Quiero Empezar de Ceros!" De 3.0 kilómetros a media maratón en 26 semanas.

Semana #	Dias por semana	Distancia "Larga"	Recuperación	Mantenimiento	Adaptación	Recuperación
1	5	3,0	1,5	2,1	2,6	1,5
2	5	3,3	1,7	2,3	2,8	1,7
3	5	3,6	1,8	2,5	3,1	1,8
4	5	4,0	2,0	2,8	3,4	2,0
5	3	4,4	2,2	3,1		
6	3	4,8	2,4	3,4		
7	3	5,3	2,7	3,7		
8	3	5,8	2,9	4,1		
9	5	6,4	3,2	4,5	5,5	3,2
10	5	7,1	3,5	5,0	6,0	3,5
11	5	7,8	3,9	5,4	6,6	3,9
12	5	8,6	4,3	6,0	7,3	4,3
13	5	9,4	4,7	6,6	8,0	4,7
14	5	10,4	5,2	7,2	8,8	5,2
15	5	11,4	5,7	8,0	9,7	5,7
16	5	12,5	6,3	8,8	10,7	6,3
17	5	13,8	6,9	9,6	11,7	6,9
18	5	15,2	7,6	10,6	12,9	7,6
19	5	11,0	5,5	7,7	9,4	5,5
20	5	12,1	6,1	8,5	10,0	6,1
21	5	13,3	6,7	9,3	11,0	6,7
22	5	14,6	7,3	10,2	12,0	7,3
23	4	16,1	8,1	11,3	13,0	
24	4	17,7	8,9	12,4	10,0	
25	4	18,0	9,0	12,6	11,0	
26	1	21,10	Descansar toda la semana, tirada larga el día de la carrera.			