



**Plan "Ya tengo una base, y quiero hacer mi primera media!"  
De 7.0 kilómetros a media maratón en 12 semanas.**

Semana #	Días de Entrenamiento por semana	DÍA # 1 (Distancia "Larga")	DÍA # 2 (recuperación)	DÍA # 3 (mantenimiento)	DÍA # 4 (adapatación)	DÍA # 5 (recuperación)
1	4	7,0	3,5	4,9	6,0	
2	4	7,7	3,9	5,4	6,5	
3	4	8,5	4,2	5,9	7,2	
4	4	9,3	4,7	6,5	7,9	
5	3	10,2	5,1	7,2		
6	3	11,3	5,6	7,9		
7	3	12,4	6,2	8,7		
8	3	13,6	6,8	9,5		
9	5	15,0	7,5	10,5	12,0	5,0
10	5	16,5	8,3	11,6	13,0	6,0
11	4	18,0	9,0	8,0	10,0	
12	1	21,10	Semana de carrera. Descansar toda la semana, tirada larga el día de la carrera.			