



Universidad de Valladolid
Vicerrectorado de Estudiantes



ENTRENAMIENTO
Media maratón universitaria 2019
Semana: 1

2019
Ciclo 1

Fecha	Entrenamientos /Competición	Kms.
Lunes	10 min. carrera continua suave Gimnasio, movilidad, técnica * 5/6 rectas de 100 m. Recuperación 100 m. trote suave 15 a 20 min. carrera continua final Estiramientos y soltura final	
Martes	DESCANSO	
Miércoles.	15 min. carrera continua. 30 min. de cambios de ritmo: 3 min. activos y 2 min. trote muy suave 5 min. carrera continua. Estiramientos y soltura final	
jueves	DESCANSO	
Viernes	Rodaje de 30 a 40 minutos	
Sábado	DESCANSO	
Domingo	Rodaje ritmo cómodo (opcional)	
Observaciones: *Gimnasio o circuito de fuerza con flexiones, abdominales, sentadillas...		

☎ 983 18 4080

✉ C/Ruiz Hernández 16, 47002 Valladolid

💻 <http://deportes.uva.es> servicio.deportes@uva.es



Universidad de Valladolid
Vicerrectorado de Estudiantes

SeDUVa
Servicio de Deportes

2019
Ciclo 2

ENTRENAMIENTO
Media maratón universitaria 2019
Semana: 2

Fecha	Entrenamientos /Competición	Kms.
Lunes	10 min. carrera continua suave Gimnasio, movilidad, técnica. 5/6 rectas de 100 metros. Recuperación 100 m. trote suave. 15 a 20 min carrera continua final. Estiramientos y soltura final.	
Martes	DESCANSO	
Miércoles.	15 min carrera continua. Estiramientos. 10 x 200 metros. Recuperación 200 m. andando. (si lo hacemos por tiempos 10 x 45 segundos) 10 min carrera continua. Estiramientos y soltura final	
Jueves	DESCANSO	
Viernes	Rodaje de 30 a 40 minutos.	
Sábado	DESCANSO	
Domingo	Rodaje ritmo cómodo (opcional)	
Observaciones:		

☎ 983 18 4080

✉ C/Ruiz Hernández 16, 47002 Valladolid

💻 <http://deportes.uva.es> servicio.deportes@uva.es



Universidad de Valladolid
Vicerrectorado de Estudiantes

SeDUVa
Servicio de Deportes

ENTRENAMIENTO
Media maratón universitaria 2019
Semana: 3

2019
Ciclo 3

Fecha	Entrenamientos /Competición	Km.
Lunes	10 min. carrera continua suave. Gimnasio, movilidad, técnica 5/6 rectas de 100 m. Recuperación 100 m. trote suave. 15 a 20 min carrera continua final. Estiramientos y soltura final.	
Martes	DESCANSO	
Miércoles.	15 min. Carrera continua. Estiramientos. Intervalo (5 min. Suave/ 4 min. ritmo activo/3 min. suave/ 2 min. ritmo activo /1 min. suave) 10 min carrera continua. Estiramientos y soltura final	
Jueves	DESCANSO	
Viernes	Rodaje de 35 a 45 min.	
Sábado	DESCANSO	
Domingo	Rodaje ritmo cómodo (opcional)	
Observaciones:		

☎ 983 18 4080

✉ C/Ruiz Hernández 16, 47002 Valladolid

💻 <http://deportes.uva.es> servicio.deportes@uva.es