

## Plan de entrenamiento de 16 semanas para una Maratón: semanas 13-16

	Nivel básico 2 días/semana		Nivel medio 3 días/semana		Nivel avanzado 4 días/semana	
Semana 13 faltan 3	Sesión 1	2h Z3	Sesión 1	1h en Z1: pedaleo suave y redondo	Sesión 1	1h en Z1: pedaleo suave y redondo
			Sesión 2	1h30 Z1	Sesión 2	Descanso
	Sesión 2	5h intensidad libre	Sesión 2	1h30 Z1	Sesión 3	1h30 Z1
			Sesión 3	5h intensidad libre	Sesión 4	5h intensidad libre
Semana 14 faltan 2	Sesión 1	2-3 vueltas al circuito en Z4. Una hora en total.	Sesión 1	30' calentamiento + 5x2' a tope en subida R2'30" + 15'Z1+ 5x1' a tope en subida R2' + 20'Z1	Sesión 1	30' calentamiento + 5x2' a tope en subida R2'30" + 15'Z1+ 5x1' a tope en subida R2' + 20'Z1
			Sesión 2	30' calentamiento + 5x2' a tope en subida R2'30" + 15'Z1+ 5x1' a tope en subida R2' + 20'Z1	Sesión 2	2h30' Z2
	Sesión 2	3h en Z3 y Z4. Tienes que acabar muy cansado	Sesión 2	30' calentamiento + 5x2' a tope en subida R2'30" + 15'Z1+ 5x1' a tope en subida R2' + 20'Z1	Sesión 3	30' calentamiento + 5x2' a tope en subida R2'30" + 15'Z1+ 5x1' a tope en subida R2' + 20'Z1
			Sesión 3	4h Z2-Z3-Z4	Sesión 4	4h Z2-Z3-Z4
Semana 15 faltan 1	Sesión 1	2-3 vueltas al circuito en Z4. Una hora en total.	Sesión 1	30' calentamiento + 6x2' a tope en subida R2'30" + 15'Z1+ 6x1' a tope en subida R2' + 20'Z1	Sesión 1	30' calentamiento + 6x2' a tope en subida R2'30" + 15'Z1+ 6x1' a tope en subida R2' + 20'Z1
			Sesión 2	30' calentamiento + 6x2' a tope en subida R2'30" + 15'Z1+ 6x1' a tope en subida R2' + 20'Z1	Sesión 2	2h30' Z2
	Sesión 2	Haz una salida lo más parecida a la competición que vas a hacer, pero una hora más corta. Alta intensidad	Sesión 2	30' calentamiento + 6x2' a tope en subida R2'30" + 15'Z1+ 6x1' a tope en subida R2' + 20'Z1	Sesión 3	30' calentamiento + 6x2' a tope en subida R2'30" + 15'Z1+ 6x1' a tope en subida R2' + 20'Z1
			Sesión 3	Haz una salida lo más parecida a la competición que vas a hacer, pero una hora más corta. Alta intensidad	Sesión 4	Haz una salida lo más parecida a la competición que vas a hacer, pero una hora más corta. Alta intensidad

Semana 16 faltan 0	Sesión 1	1h30' Z1	Sesión 1	1h30' Z1	Sesión 1	1h Z1
	Sesión 2	Competición	Sesión 2	Descanso	Sesión 2	Descanso
			Sesión 3	Competición	Sesión 3	1h Z1
			Sesión 4	Competición	Sesión 4	Competición

**La intensidad de las repeticiones de 1 o 2 minutos deberá ser máxima. La referencia del pulsómetro no es válida. Hay que hacerlas por sensaciones. Acumularás mucho lactato, por lo que las últimas se harán muy duras**

