

Este entrenamiento está sacado del libro del maratoniano Martín Fiz. Los atletas que quieran acceder a este entrenamiento necesitan una base mínima. El reto es ambicioso, ya que supone correr a 4 minutos el kilómetro.

| | 1ª SEMANA | 2ª SEMANA |
|---------|--|--|
| LUNES | 8 km de carrera continua (40') + estiramientos | Descanso |
| MARTES | Sesión de gimnasia; estirar + abdominales + lumbares | 3 km calent. + 12x200, R2'. Ritmo de 45" |
| MIÉRC. | 4 km suave + 5x200 a 46"; R2' + 2 km a 4:30 | 40' a ritmo suave (8 km) + 10x100 progresiones |
| JUEVES | Descanso | Gimnasia de estiramientos |
| VIERNES | 10 km a 5:00 (50') + 8x100; R100 metros andando | Descanso |
| SÁBADO | Descanso | Calentar + 5x1000 a 4:10; R5' |
| DOMING | 60' carrera continua (13 km) + estirar + 4x100 en progresión | 60' carrera continua. A los 40' realizar 10' a 4:20. El resto a ritmo cómodo |

| | 3ª SEMANA | 4ª SEMANA |
|---------|---|--|
| LUNES | 50' carrera continua suave + 10x100 en progresión | Descanso |
| MARTES | Descanso | 4 km carrera continua suave + 12x200 a 43"; R1'30" andando |
| MIÉRC. | 4 km calent. + 8x400 a 1:32; R2' andando | 50' carrera continua + 10' a 3:55 |
| JUEVES | 10 km carrera continua a 4:30 | Descanso |
| VIERNES | Descanso | 15 km carrera continua: 5km a 4:30; 5 km a 4:00; 5 km a 4:30 |
| SÁBADO | 3 km calent. + 3x2000 a 4:00; R4'30" | 10 km carrera continua + 6000 a 4:00 |
| DOMING | 60' carrera continua suave | 60' carrera continua suave |

| | 5ª SEMANA | 6ª SEMANA |
|---------|---|---|
| LUNES | Gimnasia de estiramientos | Descanso |
| MARTES | 55' carrera continua + 8x100 en progresión | 35' carrera continua + 3x2000; R200 metros |
| MIÉRC. | 4 km calent. + 12x300 a 1:10; R1'30" | 4 km calent. + 1000 a 3:48 + 2000 a 7:50; R5' |
| JUEVES | Descanso | Descanso |
| VIERNES | 60' carrera continua a 4:30 + 6x100 en progresión | 5 km carrera continua suave + 5x100 en progresión |
| SÁBADO | Calentar + 3x2000 a 7:50 + 1x1000 a 3:50; R5' | Descanso |
| DOMING | 60' carrera continua muy suave (12 km aprox.) | Calentamiento + 10 km en 40' |