



Plan de entrenamiento 3h 30min en Maratón

Semana 1

Lunes	40' de carrera continua + 8 x 100 progresiones. ESTIRAMIENTOS
Martes	Calentar 20' + 20' a ritmo de 5' 00"/Km + 15' suaves. ESTIRAMIENTOS
Miércoles	Descanso.
Jueves	Descanso.
Viernes	Calentar 20' + 8 x 1.000 metros. Recuperar 3' al trote. Ritmo de 4' 58"/Km. ESTIRAMIENTOS
Sábado	Descanso
Domingo	75 minutos de carrera continua ritmo suave. ESTIRAMIENTOS

Semana 2

Lunes	40' de carrera continua + 8 x 100 progresiones. ESTIRAMIENTOS
Martes	Calentar 20' + 20' a ritmo de 5' 00"/Km + 15' suaves. ESTIRAMIENTOS
Miércoles	Descanso.
Jueves	Descanso.
Viernes	Calentar 20' + 8 x 1.000 metros. Recuperar 3' al trote. Ritmo de 4' 58"/Km. ESTIRAMIENTOS
Sábado	Descanso
Domingo	75 minutos de carrera continua ritmo suave. ESTIRAMIENTOS

Semana 3

Lunes	40' de carrera continua + 8 x 100 progresiones. ESTIRAMIENTOS
Martes	Calentar 20' + 20' a ritmo de 5' 00"/Km + 15' suaves. ESTIRAMIENTOS
Miércoles	Descanso.
Jueves	Descanso.
Viernes	Calentar 20' + 8 x 1.000 metros. Recuperar 3' al trote. Ritmo de 4' 58"/Km. ESTIRAMIENTOS
Sábado	Descanso
Domingo	75 minutos de carrera continua ritmo suave. ESTIRAMIENTOS

Semana 4

Lunes	40' de carrera continua + 8 x 100 progresiones. ESTIRAMIENTOS
Martes	Calentar 20' + 20' a ritmo de 5' 00"/Km + 15' suaves. ESTIRAMIENTOS
Miércoles	Descanso.
Jueves	Descanso.
Viernes	Calentar 20' + 8 x 1.000 metros. Recuperar 3' al trote. Ritmo de 4' 58"/Km. ESTIRAMIENTOS
Sábado	Descanso
Domingo	75 minutos de carrera continua ritmo suave. ESTIRAMIENTOS



Semana 5

Lunes	40' de carrera continua + 8 x 100 progresiones. ESTIRAMIENTOS
Martes	Calentar 20' + 20' a ritmo de 5' 00"/Km + 15' suaves. ESTIRAMIENTOS
Miércoles	Descanso.
Jueves	Descanso.
Viernes	Calentar 20' + 8 x 1.000 metros. Recuperar 3' al trote. Ritmo de 4' 58"/Km. ESTIRAMIENTOS
Sábado	Descanso
Domingo	75 minutos de carrera continua ritmo suave. ESTIRAMIENTOS

Semana 6

Lunes	55' de carrera continua ritmo de 5' 20"/Km. ESTIRAMIENTOS
Martes	Calentar 20' + 1 x 20' + 1 x 10' recuperar 5' al trote. Ritmo de 5' 00"/Km. ESTIRAMIENTOS
Miércoles	Descanso
Jueves	70' de carrera continua (12/13 km). ESTIRAMIENTOS
Viernes	Calentar 20' + 5 x 2.000m. Recuperar 3' al trote. Ritmo de 4' 55"/Km. ESTIRAMIENTOS
Sábado	Descanso
Domingo	2 h 10' de carrera continua, ritmo suave (5' 30"/Km.) ESTIRAMIENTOS

Semana 7

Lunes	55' de carrera continua ritmo de 5' 20"/Km. ESTIRAMIENTOS
Martes	Calentar 20' + 1 x 20' + 1 x 10' recuperar 5' al trote. Ritmo de 5' 00"/Km. ESTIRAMIENTOS
Miércoles	Descanso
Jueves	70' de carrera continua (12/13 km). ESTIRAMIENTOS
Viernes	Calentar 20' + 5 x 2.000m. Recuperar 3' al trote. Ritmo de 4' 55"/Km. ESTIRAMIENTOS
Sábado	Descanso
Domingo	2 h 10' de carrera continua, ritmo suave (5' 30"/Km.) ESTIRAMIENTOS

Semana 8

Lunes	55' de carrera continua ritmo de 5' 20"/Km. ESTIRAMIENTOS
Martes	Calentar 20' + 1 x 20' + 1 x 10' recuperar 5' al trote. Ritmo de 5' 00"/Km. ESTIRAMIENTOS
Miércoles	Descanso
Jueves	70' de carrera continua (12/13 km). ESTIRAMIENTOS
Viernes	Calentar 20' + 5 x 2.000m. Recuperar 3' al trote. Ritmo de 4' 55"/Km. ESTIRAMIENTOS
Sábado	Descanso
Domingo	2 h 10' de carrera continua, ritmo suave (5' 30"/Km.) ESTIRAMIENTOS



Semana 9

Lunes	55' de carrera continua ritmo de 5' 20"/Km. ESTIRAMIENTOS
Martes	Calentar 20' + 1 x 20' + 1 x 10' recuperar 5' al trote. Ritmo de 5' 00"/Km. ESTIRAMIENTOS
Miércoles	Descanso
Jueves	70' de carrera continua (12/13 km). ESTIRAMIENTOS
Viernes	Calentar 20' + 5 x 2.000m. Recuperar 3' al trote. Ritmo de 4' 55"/Km. ESTIRAMIENTOS
Sábado	Descanso
Domingo	2 h 10' de carrera continua, ritmo suave (5' 30"/Km.) ESTIRAMIENTOS

Semana 10

Lunes	60' de carrera continua ritmo suave. ESTIRAMIENTOS
Martes	Calentar 20' + 2 x 5.000 metros. Recuperar 4' al trote. Ritmo de 4' 45/Km. ESTIRAMIENTOS
Miércoles	Descanso
Jueves	12 Km de carrera continua ritmo suave (75 minutos). ESTIRAMIENTOS
Viernes	Calentar 20' + 10 x 1.000 m. Recuperar 2' al trote. Ritmo de 4' 30"/Km. ESTIRAMIENTOS
Sábado	Descanso.
Domingo	2 h de carrera continua ritmo suave (24Km. Aprox.). ESTIRAMIENTOS

Semana 11

Lunes	60' de carrera continua ritmo suave. ESTIRAMIENTOS
Martes	Calentar 20' + 2 x 5.000 metros. Recuperar 4' al trote. Ritmo de 4' 45/Km. ESTIRAMIENTOS
Miércoles	Descanso
Jueves	12 Km de carrera continua ritmo suave (75 minutos). ESTIRAMIENTOS
Viernes	Calentar 20' + 10 x 1.000 m. Recuperar 2' al trote. Ritmo de 4' 30"/Km. ESTIRAMIENTOS
Sábado	Descanso.
Domingo	2 h de carrera continua ritmo suave (24Km. Aprox.). ESTIRAMIENTOS

Semana 12

Lunes	60' de carrera continua ritmo suave. ESTIRAMIENTOS
Martes	Calentar 20' + 2 x 5.000 metros. Recuperar 4' al trote. Ritmo de 4' 45/Km. ESTIRAMIENTOS
Miércoles	Descanso
Jueves	12 Km de carrera continua ritmo suave (75 minutos). ESTIRAMIENTOS
Viernes	Calentar 20' + 10 x 1.000 m. Recuperar 2' al trote. Ritmo de 4' 30"/Km. ESTIRAMIENTOS
Sábado	Descanso.
Domingo	2 h de carrera continua ritmo suave (24Km. Aprox.). ESTIRAMIENTOS



Semana 13

Lunes	60' de carrera continua ritmo suave. ESTIRAMIENTOS
Martes	Descanso
Miércoles	Calentar 20' + 2 x 5.000 metros. Recuperar 4' al trote. Ritmo de 4' 45/Km. ESTIRAMIENTOS
Jueves	Descanso
Viernes	12 Km de carrera continua ritmo suave (75 minutos). ESTIRAMIENTOS
Sábado	Descanso.
Domingo	Maratón

Aclaraciones

Es muy importante trabajar muy específicamente los cuádriceps (tanto en excéntrico como en concéntrico), los abductores, los aductores, los gemelos, los soleos, el psoas y el bíceps femoral. Rendiréis mucho más y os lesionaréis mucho menos. Es importante hacer ejercicios de tobillos todas las semanas. Con ellos no sólo fortaleceréis los tobillos, además mejoraréis la eficiencia y la eficacia de vuestra zancada y disminuiréis mucho el riesgo de lesión de fascitis, de tendinitis y de periostitis.

Hay que hidratarse, al menos, con medio litro de agua con sales minerales cada día que entrenéis. Y el doble si sudáis mucho o entrenáis con calor y humedad. Si seguís este plan no añadáis más entrenamiento. Ni más días de carrera, ni más minutos a los rodajes, ni más intensidad a los ritmos. Perdería su efectividad y os podrían ocurrir dos cosas. Una es que os lesionaseis y la otra es que os sobreentrenaseis. Cualquiera de las dos son malas.