



Plan de entrenamiento 3h 45min en Maratón

Semana 1

Lunes	Descanso
Martes	8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Miércoles	Descanso
Jueves	6 km de Calentamiento + Circuitos A+ estiramientos
Viernes	Descanso
Sábado	15' de Calentamiento + Farleck: 6r'+5'l+4'r+3'l+2'r+1'l+2'r+1'l+2r'+6'l+estiramiento
Domingo	10 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera

Semana 2

Lunes	Descanso
Martes	8 km de Calentamiento + Circuitos A+ estiramientos
Miércoles	Descanso
Jueves	10 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Viernes	Descanso
Sábado	3 Km de Calentamiento + Farleck: 3x(1 km rápido + 1 km lento) + 2 km suaves
Domingo	10 a 12 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 3

Lunes	Descanso
Martes	10 km a R1-R2 + estiramientos Cuestas 2x4x 1'15" rec bajada al trote y 30" parado y entre bloques 5' + estiramientos
Miércoles	12 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de carrera
Jueves	Descanso
Viernes	15' de Calentamiento + Farleck: 10x(1' rap + 1' lent) + 10' suaves+ estiramientos
Sábado	12 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)
Domingo	Descanso

**Semana 4**

Lunes	10 km de Calentamiento + Circuitos A+ estiramientos
Martes	2Km de Calentamiento + Series C: 3x7x300 recuperando 75" y entre bloques 2' + 3 km de enfriamiento
Miércoles	Descanso
Jueves	12 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Viernes	15' de Calentamiento + Farleck: 6r'+5'l+4'r+3'l+2'r+1'l+2'r+1'l+2'r+6'l+estiramientos
Sábado	Descanso
Domingo	14 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 5

Lunes	10 km a R1-R2 + estiramientos Cuestas 2x4x 45" rec bajada al trote y 30" parado y entre bloques 5' + estiramientos
Martes	2Km de Calentamiento + Series C: 3x7x400 recuperando 75" y entre bloques 3' + 3 km de enfriamiento+ estiramientos
Miércoles	Descanso
Jueves	3km de Calentamiento + Series L: 4x1500 rec: 1'30" + estiramientos
Viernes	14 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Sábado	18 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)
Domingo	Descanso

Semana 6

Lunes	2Km de Calentamiento + Series M: 4x1000 + 6x800 recuperando 2'30" y entre bloques 5 + 3 km de enfriamiento+ estiramientos
Martes	14 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Miércoles	10 km de Calentamiento + Circuitos A+ estiramientos
Jueves	Descanso
Viernes	20' Calentamiento + Series L 3x(3000rap+1000lent) + 5' enfriamiento
Sábado	12 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Domingo	22 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

**Semana 7**

Lunes	12 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Martes	10 km a R1-R2 + estiramientos Cuestas 2x5x 55" rec bajada al trote y 30" parado y entre bloques 5' + estiramientos
Miércoles	15' Calentamiento + Series L 2x(5000rap+2000lent) + 5' enfriamiento+ estiramientos
Jueves	Descanso
Viernes	2Km de Calentamiento + Series C: 4x6x200 recuperando 1'10" y entre bloques 2'30" + 2 km de enfriamiento+ estiramientos
Sábado	12 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Domingo	Largo de 27 KM a R1-R2

Semana 8

Lunes	Descanso
Martes	12 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Miércoles	3 km de calentamiento +2x (2000+3000) rec 2'30" entre series y 5' entre bloques
Jueves	Descanso
Viernes	10 km de Calentamiento + 2xCircuitos A+ estiramientos
Sábado	10 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Domingo	21 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 9

Lunes	Descanso
Martes	16 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Miércoles	2Km de Calentamiento + Series M: 2x2000 + 4x1000+ 4x800 recuperando 2'30" y entre bloques 5' + 3 km de enfriamiento+ estiramientos
Jueves	Descanso
Viernes	10 km de Calentamiento + Circuitos A+ estiramientos
Sábado	14 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Domingo	Largo de 31 KM R1-R2

**Semana 10**

Lunes	10 km a R1-R2 + estiramientos Cuestas 2x4x 45" rec bajada al trote y 30" parado y entre bloques 5' + estiramientos+ estiramientos
Martes	2Km de Calentamiento + Series C: 7×400 + 7×300 + 5×200 recuperando 75" y entre bloques 3' + 3 km de enfriamiento
Miércoles	Descanso
Jueves	3km de Calentamiento + Series L: 5×2000 rec: 2'30" + estiramientos
Viernes	14 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Sábado	18 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)
Domingo	Descanso

Semana 11

Lunes	10 km de Calentamiento + Circuitos A+ estiramientos
Martes	2Km de Calentamiento + Series C: 5×200 + 5×400 + 5×500 recuperando 75" y entre bloques 2' + 3 km de enfriamiento+ estiramientos
Miércoles	Descanso
Jueves	12 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Viernes	20' Calentamiento + Series L (3000+3000+3000 rec 2'30"/3'30") + estiramientos
Sábado	Descanso
Domingo	18 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 12

Lunes	Descanso
Martes	6 km de Calentamiento + Series Cortas: 12×200 recuperando 50" + estiramientos
Miércoles	8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Jueves	Descanso
Viernes	Descanso Activo: 30' muy suaves + 4/5 rectas en progresión de 80-100m + estiramientos
Sábado	Descanso
Domingo	Maratón

Ritmos de entrenamiento

- R1: Ritmo suave (pulsaciones máximas: entre el 60 y 75%)
- R2: Ritmo medio (pulsaciones máximas: entre el 70 y 85%)
- R3: Ritmo fuerte (pulsaciones máximas: entre el 80 y 90%)

Ritmos rodajes

- R1: 5 min 57 seg.
- R2: 5 min 21 seg.



- R3: 5 min 2 seg.

Ritmos series

- 200 metros: 0 min 49 seg.
- 300 metros: 1 min 14 seg.
- 400 metros: 1 min 41 seg.
- 500 metros: 2 min 15 seg.
- 600 metros: 2 min 43 seg.
- 800 metros: 3 min 37 seg.
- 1000 metros: 4 min 31 seg.

Circuito de Fuerza A

1. 100 m + Multisaltos en el sitio (20 a la pata coja: 10 con cada pierna, 10 a pies juntos y 10 abriendo y cerrando)
2. 100 m + 20 Abdominales
3. 100 m + 10 Saltos con las rodillas al pecho
4. 100 m + 10 Lumbares (elevando sólo el tronco unos 30°)
5. 100 m + 20 Sentadillas completas
6. 100 m + 10 Fondos de brazos
7. 100 m + 20 Abdominales
8. 100 m + 5 Saltos en cuatro tiempos: 1 Saltar 2 agacharse en cuclillas, 3 Flexión, y 4 salto vertical. 100 m

Aclaraciones

Cada atleta ha de ser consciente de su ritmo, y entrenar sin exigirse al máximo de sus posibilidades, ya que es tan importante realizar el entrenamiento como asimilarlo y que nos permita hacer la siguiente sesión con garantías de éxito.

Nuestro nivel de entrenamiento irá mejorando progresivamente con forme nos acerquemos a la prueba objetivo. El ritmo de las series largas debe ser progresivo de menor a mayor intensidad, empezando a ritmo algo más suave que el ritmo competitivo y terminando más fuerte que el ritmo de competición.

En referencia a las series cortas las intensidades deben ser superiores a las previstas para el día de la prueba. Si entrenáis con pulsómetro controlar que a los 60" se hayan recuperado al menos 30/40 pulsaciones. Si no es así reducir la intensidad hasta que recuperéis a nivel cardíaco de la manera indicada.

Es importante intentar cumplir el entrenamiento al completo y con las recuperaciones indicadas, si es preciso se deberá de bajar la intensidad de los ritmos para poder cumplir todo el entrenamiento con las recuperaciones diseñadas.

Se debe de afrontar esta preparación con unas condiciones de salud correctas, en caso de considerarse necesario se recomienda que se consulte con un especialista para hacer una revisión médica.