



Plan de entrenamiento 4h en Maratón

Vas a estar durante un buen rato impactando tu musculatura con la superficie. Los últimos kilómetros pueden ser un infierno si no te has preparado en condiciones. El secreto de los entrenamientos, no es otro que intentar memorizar el ritmo que se va a emplear el día de la carrera, para ello vamos a emplear el tiempo de 5:40/km.

Primer mes (semana 1 a 4)

Lunes	Calentar 20 minutos + 30 minutos a ritmo de 6:00/km + 15 minutos suaves
Martes	Calentar 20 minutos + 20 minutos a ritmo de 5:00/Km + 15 minutos suaves
Miércoles	Descanso
Jueves	Descanso
Viernes	Calentar + 8 X 1000 metros. Recuperar 3 minutos. Ritmo de 5:40/km
Sábado	Descanso
Domingo	90 minutos de carrera continua ritmo suave

Antes y después de cada entrenamiento hay que realizar la tanda de estiramientos.

Segundo mes (semana 5 a 8)

Lunes	75 minutos de carrera continua ritmo de 6:00/km
Martes	Calentar + 1 X 30' + 1 X 15'. Recuperar 10 minutos al trote. Ritmo de 5:50/km
Miércoles	Descanso
Jueves	75 minutos de carrera continua (15/16/km)
Viernes	Calentar + 4 X 4000 metros. Recuperar 5 minutos al trote. Ritmo de 5:40/km
Sábado	Descanso
Domingo	2 horas 30 minutos de carrera continua, ritmo suave (6:00/km)

Los domingos hay que aprovechar para realizar salidas largas. No hace falta realizar todos los domingos 2:30:00. Si estás algo cansado hacer menos, 2:00:00

Tercer mes (semana 9 a 12)

Lunes	70 minutos de carrera continua ritmo suave.
Martes	Calentar + 2 X 7000 metros. Recuperar 7 minutos al trote. Ritmo de 5:40/km
Miércoles	Descanso
Jueves	16 km de carrera continua ritmo suave (75 minutos)
Viernes	Calentar + 10 X 1000 metros. Recuperar 2 minutos al trote. Ritmo de 5:30/km
Sábado	Descanso
Domingo	2 horas y 30 minutos de carrera continua ritmo suave (27/28 km aproxim.)



Semana 13

Lunes	Descanso
Martes	Calentar 20 minutos + 20 minutos a ritmo de 5:00/Km
Miércoles	8 km de carrera continua ritmo suave (6:00/km)
Jueves	Descanso
Viernes	Descanso Activo: 30' muy suaves + 4/5 rectas en progresión de 80-100m
Sábado	Descanso
Domingo	Maratón

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.