



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



FACSA CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



Nota: Los días de doblar no son imprescindibles (sin los doblajes deben salir igual los tiempos) solo se realizarán en caso de que el corredor lo asimile perfectamente y se disponga del tiempo necesario para hacerlos (conviene separar los dos entrenamientos lo máximo posible como por ejemplo la sesión corta a primera hora de la mañana y el entrenamiento normal por la tarde o a medio día), estos doblajes se suelen hacer para acumular algunos kilómetros más a la semana.

Semana 1	22/11 al 28/11
LUNES	Rodar 50' suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 60' (ritmo 4' 35 finalizando a 4' 25) + Técnica de carrera (anexo)
MIERCOLES	20/25' calent. + 2 x 17' a ritmo maratón / rec.: 10' + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 65' + 5 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 6' a ritmo maratón rec: 3' suave + 10' al trote.
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 100' (inicio a 35''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo del ritmo Maratón)

Semana 2	29/11 al 05/12
LUNES	50' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 65' (ritmo 4' 30 finalizando a 4' 25) + Técnica de carrera (anexo)
MIERCOLES	20/25' calent. + 2 x 20' ritmo Maratón / rec: 10' + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 70' + 5 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 5' ritmo Maratón / rec: 2' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 100' (inicio a 35''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo del ritmo Maratón)
Nota: Doblar si se puede 2 días esta semana a ser posible el martes y el jueves a ritmo suave duración 30'.	

Semana 3	06/12 al 12/12
LUNES	50' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 4' 35 finalizando a 4' 25) + Técnica de carrera (anexo)
MIERCOLES	20/25' calent. + 3 x 12' ritmo Maratón / rec: 5' suave + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 8 x 4' ritmo Maratón/rec: 2' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 100' (inicio a 35''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo del ritmo Maratón)
Nota: Doblar si se puede 2 días esta semana a ser posible el martes y el jueves a ritmo suave duración 30'.	



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



Semana 4	13/12 al 19/12
LUNES	60' muy suaves + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	Rodaje 90' + 5 progresivos
JUEVES	20/25' calent. + 2 bloques de 5 cuestas (subida de 1'45" y rec bajando suave) rec: 3' entre bloque + 20' trote
VIERNES	Rodaje 75' + Técnica de carrera
SABADO	20/25' calent. + farleck (8' + 6' + 4' + 2' + 1') ritmo + rápido que Maratón/ rec: 6'+4'+2'+1 + 20' al trote
DOMINGO	Rodaje 120'' (inicio a 30''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo del ritmo Maratón)
Nota: Doblar si se puede 2 días esta semana a ser posible el miércoles y viernes a ritmo suave duración 40'.	

Semana 5	20/12 al 26/12
LUNES	50' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 4' 35 finalizando a 4' 25) + Técnica de carrera (anexo)
MIERCOLES	15/20' calent. + 2 x 25' ritmo Maratón /rec: 5' suave + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 8 x 4' a 6"/8" más rápido del ritmo Maratón/rec: 2' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 120' (inicio a 30''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo del ritmo Maratón)
Nota: Doblar si se puede 2 días esta semana a ser posible el martes y jueves a ritmo suave duración 40'.	

Semana 6	27/12 al 02/01
LUNES	40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 90'+ Técnica de carrera
MIERCOLES	20/25' calent. + 2 bloques de 5 cuestas de 1' / rec. Bajando) rec. Bloque 3' + 20' al trote
JUEVES	Rodaje 80' + 5 progresivos
VIERNES	20' calent. + 5 x 10' ritmo Maratón / rec: 2' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 130' (inicio a 35''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo del ritmo Maratón)
Nota: Doblar si se puede 3 días esta semana a ser posible el lunes, martes y jueves a ritmo suave duración 40'.	



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



FACSA CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



sub 2,45h



Semana 7	03/01 al 09/01
LUNES	50 ´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 90 ´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 2 bloques de 8 cuestas de 40 ´´ rec: la bajada / Rec. bloques: 3 ´ + 20 ´ al trote
JUEVES	Rodaje 80 ´ + 5 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 7 x 7´ a ritmo Maratón / rec: 2´ + 10 ´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 130 ´ (inicio a 35 ´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10 ´´ por debajo del ritmo Maratón)
Nota: Doblar si se puede 3 días esta semana a ser posible el lunes, martes y jueves a ritmo suave duración 40´.	

Semana 8	10/01 al 16/01
LUNES	60´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 70 ´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 m (3´38" a 3´32"/ km) rec: 1´30´´ + 10 ´ al trote
JUEVES	Rodaje 60 ´ suaves + 4 progresivos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40 ´ suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	Rodaje 130 ´ (inicio a 35 ´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10 ´´ por debajo del ritmo Maratón)

Semana 9	17/01 al 23/01
LUNES	50 ´ muy suaves + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	Rodaje 50´
JUEVES	Rodaje 70 ´ + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 12 x 500 (1´45´´ y 2´02´´ así sucesivamente hasta hacer las 12 series) + 10´ al trote
SABADO	Rodaje 70´
DOMINGO	Rodaje 2H 30´ (inicio a 25 ´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 15 ´´ por debajo del ritmo Maratón)
Nota: Doblar si se puede 3 días esta semana a ser posible el miércoles, jueves y sábado a ritmo suave duración 40´.	



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



FACSA CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



Semana 10	24/01 al 30/01
LUNES	50' suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 85' + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25' calent. + 3 x 2000 (3'40" – 3'35" / km) rec: 1'30" + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 50'
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40' suaves + 4 progresivos
DOMINGO	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN

Semana 11	31/01 al 06/02
LUNES	50' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 85' + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25' calent. + 2 x 6000 (3'50" – 3'47" / km) rec: 2'30" + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 80'
VIERNES	20/25' calent. + 4 x 2000 (3'40" – 3'35" / km) rec: 1' + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30' (inicio a 25" / km + de ritmo Maratón y finalizando 15" por debajo del ritmo de Maratón)
Nota: Doblar si se puede 2 días esta semana a ser posible el martes y jueves a ritmo suave duración 40'.	

Semana 12	07/02 al 13/02
LUNES	50' suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25' calent. + 2 x 6000 (3'54" el km la primera serie y a 3'29" el km la segunda serie) rec: 4' + 10' al trote. Es te tex nos dirá en que situación nos encontramos
JUEVES	Rodaje 80 + estiramientos
VIERNES	20/25' calent. + 2 bloques de 5 cuestas de 1' rec. la bajada / Rec. entre bloques 3' + 15' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30' (inicio a 25" / km + de ritmo Maratón y finalizando 15" por debajo del ritmo Maratón)
Nota: Doblar si se puede 2 días esta semana a ser posible el lunes y jueves a ritmo suave duración 40'.	



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



FACSA CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



sub 2,45h



Semana 13	14/02 al 20/02
LUNES	50' muy suaves
MARTES	Rodaje 80' + 5 progresivos
MIERCOLES	20/25' calent. + 3 x 4000 (3'50" – 3'45" /km) rec: 2'30" + 10'al trote
JUEVES	Rodaje 80' + 5 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 2 x 3000 (3'45" – 3'40"/km) rec: 2' + 10'al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 1H45' (inicio a 25" / km + de ritmo Maratón y finalizando 15" por debajo del ritmo Maratón)

Semana 14	21/02 al 27/02
LUNES	40' muy suaves
MARTES	20 / 25' calent. + 5 x 1000 (3'35" – 3'30" /km) rec: 1' + 10'al trote
MIERCOLES	Rodaje 70' + estiramientos
JUEVES	Rodaje 50' + 5 progresivos y estiramientos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' rodaje suave + 4 progresivos
DOMINGO	MARATÓN BP CASTELLÓN