



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022

TKK 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 40' suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 60' (ritmo 5'20" finalizando a 5'00") + Técnica de carrera (anexo)
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 15' a ritmo maratón / rec: 10' suave + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 4' a ritmo maratón rec: 3' suave + 10' al trote.
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (inicio a 30''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 2	29/11 al 05/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 60' (ritmo 5'20" finalizando a 5'00") + Técnica de carrera (anexo)
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 20' ritmo Maratón / rec: 10' suave + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 4' ritmo Maratón / rec: 2' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (inicio a 30''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 3	06/12 al 12/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 5'20" finalizando a 5'00") + Técnica de carrera (anexo)
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 10' ritmo M /rec: 5' suave + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 8 x 3' ritmo M/rec: 2' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (inicio a 35''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



FACSA CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



Semana 4	13/12 al 19/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 70' + Técnica de carrera
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 bloques de 5 cuestas (subida de 1' y rec bajando suave) rec: 3' entre bloque + 20' trote
JUEVES	Rodaje 75' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 5 x 5' ritmo M/rec: 2' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 100'' (inicio a 35''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 5	20/12 al 26/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 70' + Técnica de carrera
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 bloques de 5 cuestas (subida de 1'45 y rec bajando suave) rec: 3' entre bloque + 20' trote
JUEVES	Rodaje 75' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + farleck (8' + 6' + 4' + 2' + 1') ritmo + rápido que Maratón / rec: 6'+4'+2'+1' a ritmo suave + 20' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 110'' (inicio a 30''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 6	27/12 al 02/01
LUNES	DESCANSO / 45' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75' + Técnica de carrera
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 bloques de 5 cuestas de 1' / rec. Bajando) rec. Bloque 3' + 20' al trote
JUEVES	Rodaje 75' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 5 x 6' ritmo M / rec: 2' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 115' (inicio a 30''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



FACSA CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



Semana 7	03/01 al 09/01
LUNES	DESCANSO / 50 ' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75 ' + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25' calent. + 2 bloques de 8 cuestas de 40 '' rec: la bajada / Rec. bloques: 3 ' + 20 'al trote
JUEVES	Rodaje 75 ' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 7 x 4 ' a ritmo Maratón / rec: 2' + 10 ' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 120 ' (inicio a 35 '' / km + de ritmo Maratón y finalizando 10 '' por debajo)

Semana 8	10/01 al 16/01
LUNES	DESCANSO / 50 ' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60 ' + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25' calent. + 3 x 2000 m (4'20''/km) rec: 1'30'' + 10 ' al trote
JUEVES	Rodaje 45 ' suaves + 4 progresivos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	35' suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	COMPETICIÓN 10 KM

Semana 9	17/01 al 23/01
LUNES	40 ' muy suaves + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	Rodaje 50'
JUEVES	Rodaje 70 ' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 2 bloques de 6 x 500 (1'52'' - 1'49'') rec: 45'' y 3'entre bloques + 10'al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 20 ' ' (inicio a 25 '' / km + de ritmo Maratón y finalizando 15 '' por debajo)



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



FACSA CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



Semana 10	24/01 al 30/01
LUNES	DESCANSO / 50´ suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 70´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 (4´15" / 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	DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 4000 (4´33" - 4´30" / km) rec: 2´30" + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 65´
VIERNES	20/25´ calent. + 4 x 2000 (4´25" - 4´20" / km) rec: 1´ + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30´ (inicio a 25" / km + de ritmo Maratón y finalizando 15" por debajo)

Semana 12	07/02 al 13/02
LUNES	DESCANSO / 50´ suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 65´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 2 x 5000 (4´20" - 4´15" / km) rec: 4´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 65 + 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)



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



FACSA CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



Semana 13	14/02 al 20/02
LUNES	DESCANSO / 50' muy suaves
MARTES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25' calent. + 3 x 4000 (4'30" – 4' 25"/km) rec: 2'30" + 10'al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 2 x 3000 (4'25" – 4'20"/km) rec: 2' + 10'al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 105' (inicio a 25 '' / km + de ritmo Maratón y finalizando 15 '' por debajo)

Semana 14	21/02 al 27/02
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves
MARTES	20 / 25' calent. + 5 x 1000 (4'15" – 4'10"/km) rec: 1' + 10'al trote
MIERCOLES	Rodaje 60' + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' rodaje suave + 4 progresivos
DOMINGO	MARATÓN BP CASTELLÓN