



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



## 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 6' finalizando a 5'45") + Técnica de carrera (anexo)
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20/25' calent. + 2 x 15' a ritmo maratón / rec: 10' suaves + 10' al trote
VIERNES	Rodar 60' (ritmo 6' finalizando a 5'45") + Técnica de carrera (anexo)
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")

Semana 2	29/11 al 05/12
LUNES	Rodar 60' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + Técnica de carrera (anexo)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 20' ritmo Maratón / rec: 10' + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 5 x 4' ritmo Maratón / rec: 2' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")

Semana 3	06/12 al 12/12
LUNES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + Técnica de carrera (anexo)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 10' ritmo Maratón / rec: 5' suave + 10' al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



FACSA CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



Semana 4	13/12 al 19/12
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 70' + Técnica de carrera
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 bloques de 3 cuestas (subida de 1' y rec bajando suave) rec: 3' entre bloque + 20' trote
JUEVES	Rodaje 50' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 4 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
MARTES	Rodaje 70' (ritmo 6' finalizando a 5' 45'') + Técnica de carrera
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 bloques de 4 cuestas (subida de 1' y rec bajando suave) rec: 3' entre bloque + 20' trote
JUEVES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5' 45'') + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + farleck ( 6'+ 4'+ 2'+ 1') ritmo + rápido que Maratón/ rec: 4'+2'+1' a ritmo suave + 20' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 105' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20''/km o 5'10'')

Semana 6	27/12 al 02/01
LUNES	Rodaje 75' (ritmo 6' finalizando a 5' 45'') + Técnica de carrera
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	Rodaje 80' (ritmo 6' finalizando a 5' 45'') + 4 progresivos
JUEVES	20/25' calent. + 5 x 6' ritmo M / rec: 2' suave + 10' al trote
VIERNES	Rodaje 80' (ritmo 6' finalizando a 5' 45'') + 4 progresivos
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 115' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20''/km o 5'10'')



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



FACSA CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



Semana 7	03/01 al 09/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 80´ (ritmo 6´ finalizando a 5´ 45") + 4 progresivos
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 75´ (ritmo 6´ finalizando a 5´ 45") + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 7 x 4´ a ritmo Maratón / rec: 2´ + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 120´ (20/25´ calent. + rodar a 6´/km y los 10 o 5´ últimos a 5´20"/km o 5´10")

Semana 8	10/01 al 16/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 60´ (ritmo 6´ finalizando a 5´ 45") + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 m ( 5´00" / km) rec: 1´30" + 10´ al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´ suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	Rodaje 120´ (20/25´ calent. + rodar a 6´/km y los 10 o 5´ últimos a 5´20"/km o 5´10")

Semana 9	17/01 al 23/01
LUNES	40´ muy suaves + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	Rodaje 50´ (ritmo 6´ finalizando a 5´ 45")
JUEVES	Rodaje 75´ (ritmo 6´ finalizando a 5´ 45") + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 2 bloques de 5 x 500 (1´52" - 1´49") rec: 45" y 3´ entre bloques + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 20´ (20/25´ calent. + rodar a 6´/km y los 10 o 5´ últimos a 5´20"/km o 5´10")



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



FACSA CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



Semana 10	24/01 al 30/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 75' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 2000 ( 5'00" – 4'55" / km) rec: 1'30'' + 10' al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40' suaves + 4 progresivos
DOMINGO	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.

Semana 11	31/01 al 06/02
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 75' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 65' (ritmo 6' finalizando a 5' 45")
VIERNES	20/25' calent. + 3 x 2000 (5'00"- 4'55" / km) rec: 1' + 10'al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")

Semana 12	07/02 al 13/02
LUNES	Rodaje 65' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 6000 ( el primero a 5'20"/ km + rec: 3' y el segundo a 4'55" / km) + 10'al trote
JUEVES	Rodaje 65 (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 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' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")



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' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 4000 ( 5'10" – 5' 05" / km) rec: 2'30" + 10'al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 105' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")

Semana 14	21/02 al 27/02
LUNES	DESCANSO
MARTES	20 / 25' calent. + 5 x 1000 (4'55" – 4'45" /km) rec: 1' + 10'al trote
MIÉRCOLES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5' 20") + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' rodaje suave + 4 progresivos
DOMINGO	<b>MARATÓN BP CASTELLÓN</b>