



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	Rodaje 60' + 4 progresivos
MARTES	Rodar 40' muy suaves + estiramientos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 50' + 4 progresivos
VIERNES	Rodaje 70' + 4 progresivos
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (inicio a 35''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 2	29/11 al 05/12
LUNES	Rodaje 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 70'
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 50' + 4 progresivos
VIERNES	Rodaje 70'
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (inicio a 35''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 3	06/12 al 12/12
LUNES	40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 50' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 50' + 4 progresivos
VIERNES	Rodaje 60'
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
MARTES	Rodaje 60' + Técnica de carrera
MIÉRCOLES	Rodaje 60'
JUEVES	DESCANSO
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 / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60' + Técnica de carrera
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20/25' calent. + 2 bloques de 12' a ritmo vivo/ rec: 10'suave + 10'al trote
VIERNES	Rodaje 75' + 4 progresivos
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 100'' (inicio a 35 ''/ 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' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 600' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 3 x 8' ritmo vivo / rec: 5'suave + 10'al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 110' (inicio a 35 ''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10 '' por debajo)



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022

TKK Facsa CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



Semana 7	03/01 al 09/01
LUNES	DESCANSO / 50 ' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75 ' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 5 x 5' ritmo vivo / rec: 3' suaves + 10 ' al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	Rodaje 75'
SABADO	Rodaje 50' + 4 progresivos
DOMINGO	Rodaje 120 ' (inicio a 35 '' / km + de ritmo Maratón y finalizando 10 '' por debajo)

Semana 8	10/01 al 16/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 60 ' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 4 x 2000 (5'35 - 5'30 / km) rec: 1'30'' + 10' al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40 'suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	Rodaje 120 ' (inicio a 35 '' / km + de ritmo Maratón y finalizando 10 '' por debajo)

Semana 9	17/01 al 23/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 75' (ritmo 6' finalizando a 6' 10") + 4 progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 65' (ritmo 6' 15" finalizando a 5' 40")
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 3' ritmo vivo / rec: 3' suaves + 10 ' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 120 ' (inicio a 35 '' / km + de ritmo Maratón y finalizando 10 '' por debajo)



marató CASTELLÓ

27 / 2 / 2022



FACSA CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2022



Semana 10	24/01 al 30/01
LUNES	Rodaje 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	20/25' calent. + 4 x 2000 (5'30 – 5'25 / km) rec: 1'30'' + 10' al trote
MIÉRCOLES	Rodaje 75' (empezando 10'' / km por encima ritmo M, finalizando 20'' / km por debajo)
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' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 2000 (5'35 – 5'20 / km) rec: 1'30'' + 10' al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	20/25' calent. + 2 bloques de 4 cuestas fuertes de 1' rec: bajando / entre bloques 3' + 20' al trote
SABADO	Rodaje 50' + 4 progresivos
DOMINGO	Rodaje 2H 20' (inicio a 25'' / km + de ritmo Maratón y finalizando 15'' por debajo)

Semana 12	07/02 al 13/02
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 50'
MIÉRCOLES	Rodaje 75' + 4 progresivos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 1000 (5'20 – 5'15 / km) rec: 1'suave+ 15' al trote
SABADO	Rodaje 50'
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
MARTES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25' calent. + 2 x 6000 (el primero a 5'41 y el segundo a 5' 15"/5'20" / km) rec: 2' + 10'al trote (estas series tiene que salir bien)
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	DESCANSO
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. + 4 x 1000 (5'20 - 5'15 / km) rec: 1' + 10'al trote
MIERCOLES	Rodaje 60' + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' rodaje suave + 4 progresivos
DOMINGO	MARATÓN BP CASTELLÓN