

26.02.2023



marató CASTELLÓ



100 Facsa CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



**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	21/11 al 27/11
LUNES	Rodar 40' suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 60' (ritmo 4' 40 finalizando a 4' 30) + Técnica de carrera (anexo)
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 15' a ritmo maratón / rec: 10' + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 5' a ritmo maratón rec: 3' suave + 10' al trote.
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (inicio a 35''/km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 2	28/11 al 04/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 60' (ritmo 4' 40 finalizando a 4' 30) + Técnica de carrera (anexo)
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 20' ritmo Maratón / rec: 10' + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 4' 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)

Semana 3	05/12 al 11/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 4' 40 finalizando a 4' 30) + 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)

**26.02.2023****marató CASTELLÓ****100 Facsa CASTELLÓ****PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023**

Semana 4	12/12 al 18/12
LUNES	DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 m ( 3´55 a 3´50/ km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 50´ suaves + 4 progresivos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´ suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	COMPETICIÓN 10 KM

Semana 5	19/12 al 25/12
LUNES	DESCANSO / 40´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 70´ + Técnica de carrera
MIERCOLES	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 M/ rec: el mismo tiempo + 20´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 110´´ (inicio a 35´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

Semana 6	26/12 al 01/01
LUNES	DESCANSO / 45´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´+ 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´ + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 5 x 6´ ritmo M / rec: 2´ suave + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 120´ (inicio a 35´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

**26.02.2023****marató CASTELLÓ****100 Facsa CASTELLÓ****PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023**

<b>Semana 7</b>	<b>02/01 al 08/01</b>
<b>LUNES</b>	DESCANSO / 50 ´ muy suaves + estiramientos
<b>MARTES</b>	Rodaje 75 ´ + 4 progresivos
<b>MIERCOLES</b>	20/25´ calent. + 2 bloques de 8 cuestas de 40 ´´ rec: la bajada / Rec. bloques: 3 ´ + 20 ´ al trote
<b>JUEVES</b>	Rodaje 75 ´ + 4 progresivos
<b>VIERNES</b>	20/25´ calent. + 7 x 5´ a ritmo M / rec: 2´ + 10 ´ al trote
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	Rodaje 120 ´ (inicio a 35 ´´ / km + de ritmo Maratón y finalizando 10 ´´ por debajo)

<b>Semana 8</b>	<b>09/01 al 15/01</b>
<b>LUNES</b>	50 ´ suaves + estiramientos
<b>MARTES</b>	Descanso / 40 ´ muy suaves + estiramientos
<b>MIERCOLES</b>	20/25´ calent. + 4 x 3000 ( 4´05 – 4´ / km) rec: 2´ + 10´ al trote
<b>JUEVES</b>	Rodaje 65 ´
<b>VIERNES</b>	20/25´ calent. + 8 x 1000 ( 3´55 – 3´50 / km) rec: 1´ + 10´ al trote
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	Rodaje 2H 20´ (inicio a 25 ´´ / km + de ritmo Maratón y finalizando 15 ´´ por debajo)

<b>Semana 9</b>	<b>16/01 al 22/01</b>
<b>LUNES</b>	40 ´ muy suaves + estiramientos
<b>MARTES</b>	DESCANSO
<b>MIERCOLES</b>	20/25´ calent. + 3 x 4000 (4´10 – 4´05 / km) rec: 2´30´´ + 10´ al trote
<b>JUEVES</b>	Rodaje 65´
<b>VIERNES</b>	20/25´ calent. + 4 x 2000 (4´- 3´55 ´´ / km) rec: 1´ + 10´ al trote
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	Rodaje 2H 30´ (inicio a 25 ´´ / km + de ritmo Maratón y finalizando 15 ´´ por debajo)

26.02.2023



marató CASTELLÓ



100 Facsa CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 10	23/01 al 29/01
LUNES	DESCANSO / 50´ suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 ( 3´55 – 3´50 / km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 50´
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´ suaves + 4 progresivos
DOMINGO	<b>COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.</b>

Semana 11	30/01 al 05/02
LUNES	DESCANSO / 50´ suaves + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	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)

Semana 12	06/02 al 12/02
LUNES	DESCANSO / 50´ suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 65´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25´ calent. + 2 x 5000 ( 3´55 – 3´50 / 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)

26.02.2023



marató CASTELLÓ



100 Facsa CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 13	13/02 al 19/02
LUNES	DESCANSO / 50' muy suaves
MARTES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25' calent. + 3 x 4000 ( 4'10 – 4' 05 / km) rec: 2'30'' + 10'al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 2 x 3000 ( 4'05 – 4'/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	20/02 al 26/02
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves
MARTES	20 / 25' calent. + 6 x 1000 (3'55 – 3'50 /km) rec: 1' + 10'al trote
MIERCOLES	Rodaje 60' + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' rodaje suave + 4 progresivos
DOMINGO	<b>MARATÓN BP CASTELLÓN</b>