

**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.

| <b>Semana 1</b>  | <b>21/11 al 27/11</b>   |
|------------------|---|
| <b>LUNES</b>     | Rodar 40' suaves + estiramientos  |
| <b>MARTES</b>    | Rodar 60' (ritmo 5'20" finalizando a 5'00") + Técnica de carrera (anexo)        |
| <b>MIÉRCOLES</b> | 20/25' calent. + 2 x 15' a ritmo maratón / rec: 10' suave + 10' al trote        |
| <b>JUEVES</b>    | Rodaje 60' + 4 progresivos  |
| <b>VIERNES</b>   | 20/25' calent. + 6 x 4' a ritmo maratón rec: 3' suave + 10' al trote.           |
| <b>SABADO</b>    | DESCANSO  |
| <b>DOMINGO</b>   | Rodaje 90' (inicio a 30''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo) |

| <b>Semana 2</b>  | <b>28/11 al 04/12</b>   |
|------------------|---|
| <b>LUNES</b>     | DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos                                       |
| <b>MARTES</b>    | Rodar 60' (ritmo 5'20" finalizando a 5'00") + Técnica de carrera (anexo)        |
| <b>MIÉRCOLES</b> | 20/25' calent. + 2 x 20' ritmo Maratón / rec: 10' suave + 10' al trote          |
| <b>JUEVES</b>    | Rodaje 60' + 4 progresivos  |
| <b>VIERNES</b>   | 20/25' calent. + 6 x 4' ritmo Maratón / rec: 2' suave + 10' al trote            |
| <b>SABADO</b>    | DESCANSO  |
| <b>DOMINGO</b>   | Rodaje 90' (inicio a 30''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo) |

| <b>Semana 3</b>  | <b>05/12 al 11/12</b>   |
|------------------|---|
| <b>LUNES</b>     | DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos                                       |
| <b>MARTES</b>    | Rodaje 60' (ritmo 5'20" finalizando a 5'00") + Técnica de carrera (anexo)       |
| <b>MIÉRCOLES</b> | 20/25' calent. + 3 x 10' ritmo M / rec: 5' suave + 10' al trote                 |
| <b>JUEVES</b>    | Rodaje 60' + 4 progresivos  |
| <b>VIERNES</b>   | 20/25' calent. + 8 x 3' ritmo M / rec: 2' suave + 10' al trote                  |
| <b>SABADO</b>    | DESCANSO  |
| <b>DOMINGO</b>   | Rodaje 90' (inicio a 35''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo) |

# 26.02.2023



maratón CASTELLÓ



100 Facsa CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



| Semana 4  | 12/12 al 18/12  |
|-----------|---|
| 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  | 19/12 al 25/12   |
|-----------|--|
| 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  | 26/12 al 01/01  |
|-----------|---|
| 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)            |

26.02.2023



marató CASTELLÓ



100 Facsa CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



| Semana 7  | 02/01 al 08/01   |
|-----------|--|
| LUNES     | DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos  |
| MARTES    | Rodaje 75´ + 4 progresivos   |
| MIÉRCOLES | 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  | 09/01 al 15/01  |
|-----------|---|
| LUNES     | DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos                         |
| MARTES    | Rodaje 60´ + 4 progresivos  |
| MIÉRCOLES | 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  | 16/01 al 22/01  |
|-----------|---|
| LUNES     | 40´ muy 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)                 |

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 70´ + 4 progresivos                                       |
| MIÉRCOLES | 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   | <b>COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.</b>                                |

| Semana 11 | 30/01 al 05/02  |
|-----------|---|
| LUNES     | DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos   |
| MARTES    | Rodaje 75´ + 4 progresivos  |
| MIÉRCOLES | 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 | 06/02 al 12/02   |
|-----------|--|
| LUNES     | DESCANSO / 50´ suaves + estiramientos  |
| MARTES    | Rodaje 65´ + 4 progresivos   |
| MIÉRCOLES | 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 cuestras 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 ( 4'30" – 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 | 20/02 al 26/02   |
|-----------|--|
| 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   | <b>MARATÓN BP CASTELLÓN</b>  |