

26.02.2023



marató CASTELLÓ

10K 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 5' 40 finalizando a 5' 25) + 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' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)

Semana 2	28/11 al 04/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 60' (ritmo 5'40" finalizando a 5' 25") + 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' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)

Semana 3	05/12 al 11/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 5'40" finalizando a 5' 25") + 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' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)

26.02.2023



marató CASTELLÓ



10K Facsa CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 4	12/12 al 17/12
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 M/ rec: el mismo tiempo + 20' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 110' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)

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 80' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 5 x 6' ritmo M / rec: 2' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 120' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)

26.02.2023**marató CASTELLÓ****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 5´ a ritmo M / rec: 2´ + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 120´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ últimos a 5min/km o 4´50)

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´40"/ km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 50´ suaves + 4 progresivos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´ suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	Rodaje 120´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ últimos a 5min/km o 4´50)

Semana 9	16/01 al 22/01
LUNES	DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25´ calent. + 3 x 4000 (4´55 – 5´00 / km) rec: 2´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 65´
VIERNES	20/25´ calent. + 4 x 2000 (4´40- 4´35´´ / km) rec: 1´ + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ últimos a 5min/km o 4´50)

26.02.2023



marató CASTELLÓ

10K 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 (4´35" / km) rec: 1´30" + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 50´
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´ suaves + 4 progresivos
DOMINGO	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.

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´55 - 5´00 / km) rec: 2´30" + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 65´
VIERNES	20/25´ calent. + 4 x 2000 (4´40- 4´35" / km) rec: 1´ + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ últimos a 5min/km o 4´50)

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´50 - 4´45 / 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´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ últimos a 5min/km o 4´50)

26.02.2023



marató CASTELLÓ

10K Facsa[®] CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 13	13/02 al 19/02
LUNES	DESCANSO / 50' muy suaves
MARTES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 4000 (4'55 – 4' 50 / km) rec: 2'30'' + 10'al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 2 x 3000 (4'50 – 4' 55/km) rec: 2'+ 10'al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 100' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)

Semana 14	20/02 al 26/02
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves
MARTES	20 / 25' calent. + 5 x 1000 (4'40 – 4'35 /km) rec: 1' + 10'al trote
MIÉRCOLES	Rodaje 60' + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' rodaje suave + 4 progresivos
DOMINGO	MARATÓN BP CASTELLÓN