

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 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	28/11 al 04/12
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	05/12 al 11/12
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")

26.02.2023



marató CASTELLÓ



100 Facsa CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 4	12/12 al 18/12	
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	19/12 al 25/12	
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	26/12 al 01/01	
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'')	

26.02.2023



marató CASTELLÓ



100 Facsa CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 7	02/01 al 08/01	
LUNES	DESCANSO	
MARTES	Rodaje 80´ (ritmo 6´ finalizando a 5´ 45") + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	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	09/01 al 15/01	
LUNES	DESCANSO	
MARTES	Rodaje 60´ (ritmo 6´ finalizando a 5´ 45") + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	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	16/01 al 22/01	
LUNES	40´ muy suaves + estiramientos	
MARTES	DESCANSO	
MIÉRCOLES	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")	

26.02.2023



marató CASTELLÓ



100 Facsa CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 10	22/01 al 29/01
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	30/01 al 05/02
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	05/02 al 12/02
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 cuerdas 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")

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' (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	20/02 al 26/02	
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	MARATÓN BP CASTELLÓN	