

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

26.02.2023



marató CASTELLÓ



100 Facsa CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



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

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. + 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	09/01 al 15/01
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	16/01 al 22/01
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)

26.02.2023



marató CASTELLÓ



100 Facsa CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 10	23/01 al 29/01
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	30/01 al 05/02
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	06/02 al 12/02
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)

26.02.2023



marató CASTELLÓ



100 Facsa CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 13	13/02 al 19/02
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	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	20/02 al 26/02
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves
MARTES	20 / 25' calent. + 4 x 1000 ( 5'20 – 5'15 / km) rec: 1' + 10'al trote
MIÉRCOLES	Rodaje 60' + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' rodaje suave + 4 progresivos
DOMINGO	<b>MARATÓN BP CASTELLÓN</b>