

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	Rodaje 30´
MARTES	Rodar 30´ muy suaves + estiramientos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 30´ + 4 progresivos
VIERNES	Rodaje 45´
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 60´ (inicio a 40´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

Semana 2	28/11 al 04/12
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodar 40´
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 40´ + 4 progresivos
VIERNES	Rodaje 60´
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 70´ (inicio a 40´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

Semana 3	05/12 al 11/12
LUNES	20´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 40´
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 40´
VIERNES	DESCANSO
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 70´ (inicio a 40´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

26.02.2023



marató CASTELLÓ

10K Facsa CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 4	12/12 al 18/12
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 60' + Técnica de carrera
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20' calent. + 4 x 4' ritmo M/rec.: 2' suave + 10' al trote
VIERNES	Rodaje 60'
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 80'' (inicio a 40''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 5	19/12 al 25/12
LUNES	DESCANSO / 30' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60' + Técnica de carrera
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20' calent. + 2 bloques de 10' a ritmo vivo/ rec: 10' suave + 10' al trote
VIERNES	Rodaje 60' + 4 progresivos
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 80'' (inicio a 40''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 6	26/12 al 01/01
LUNES	DESCANSO / 30' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60'
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 30'
VIERNES	20' calent. + 3 x 7' ritmo vivo / rec: 5' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (inicio a 40''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

26.02.2023



marató CASTELLÓ

10K Facsa CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 7	02/01 al 08/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 50´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20´ calent. + 5 x 4´ ritmo vivo / rec: 3´ suaves + 10´ al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	Rodaje 50´
SABADO	Rodaje 30´
DOMINGO	Rodaje 90´ (inicio a 40´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

Semana 8	09/01 al 15/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 50´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20´ calent. + 3 x 2000 (6´20" – 6´15" / km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30´ suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	Rodaje 90´ (inicio a 40´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

Semana 9	16/01 al 22/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 60´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20´ calent. + 2 bloques de 4 cuestas fuertes de 1´ rec: bajando / entre bloques 3´ + 15´ al trote
VIERNES	DESCANSO
SABADO	Rodaje 40´
DOMINGO	Rodaje 2H 10´ (inicio a 30´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 15´´ por debajo)

26.02.2023



marató CASTELLÓ



10K Facsa CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 10	23/01 al 29/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	20' calent. + 3 x 2000 (6'15" – 6'10" / km) rec: 2' + 10' al trote
MIÉRCOLES	Rodaje 60'
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' suaves + 4 progresivos
DOMINGO	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.

Semana 11	30/01 al 05/02
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 7' finalizando a 6' 50") + 4 progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 60' (ritmo 7'00" finalizando a 6' 30")
VIERNES	20' calent. + 6 x 3' ritmo vivo / rec: 3' suaves + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 100' (inicio a 40''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 12	06/02 al 12/02
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20' calent. + 6 x 1000 (6'15" – 6'10" / km) rec: 1'30" suave + 15' al trote
VIERNES	DESCANSO
SABADO	Rodaje 30'
DOMINGO	Rodaje 2H 20' (inicio a 30''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 15'' por debajo)

26.02.2023



marató CASTELLÓ



Facsa CASTELLÓ

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 13	13/02 al 19/02
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 60´
MIÉRCOLES	20´ calent. + 2 x 6000 (el primero a 6´23 y el segundo a 5´ 57"/5'55" / km) rec: 2´ + 10´al trote (estas series tiene que salir bien)
JUEVES	Rodaje 50´
VIERNES	DESCANSO
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 95´ (inicio a 30´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 15´´ por debajo)

Semana 14	20/02 al 26/02
LUNES	DESCANSO / 30´ muy suaves
MARTES	20´ calent. + 4 x 1000 (6´10" – 6´05" / km) rec: 1´ + 10´al trote
MIÉRCOLES	Rodaje 45´ + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	20´ rodaje suave + 4 progresivos
DOMINGO	MARATÓN BP CASTELLÓN