

# 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	10' andando, 5' corriendo suave, 5' andando, 5' corriendo suave
MARTES	10' andando, 8' corriendo suave, 5' andando, 8' corriendo suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	10' andando, 10' corriendo suave, 5' andando, 10' corriendo suave
VIERNES	10' andando, 12' corriendo suave, 5' andando, 12' corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	10' andando, 15' corriendo suave, 10' andando, 15' corriendo suave

Semana 2	28/11 al 04/12
LUNES	8' andando, 10' corriendo suave, 4' andando, 10' corriendo suave
MARTES	8' andando, 12' corriendo suave, 4' andando, 12' corriendo suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	8' andando, 14' corriendo suave, 4' andando, 14' corriendo suave
VIERNES	8' andando, 16' corriendo suave, 4' andando, 16' corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	8' andando, 20' corriendo suave, 6' andando, 15' corriendo suave

Semana 3	05/12 al 11/12
LUNES	5' andando, 15' corriendo suave, 2' andando, 15' corriendo suave
MARTES	5' andando, 17' corriendo suave, 2' andando, 17' corriendo suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	5' andando, 17' corriendo suave, 2' andando, 17' corriendo suave
VIERNES	5' andando, 18' corriendo suave, 2' andando, 18' corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	5' andando, 30' corriendo suave, 2' andando, 20' corriendo suave

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	3' andando, 20' corriendo suave, 1' andando, 20' corriendo suave
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	3' andando, 24' corriendo suave, 1' andando, 24' corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	3' andando, 40' corriendo suave + 25' corriendo un poco más rápido

Semana 5	19/12 al 25/12
LUNES	3' andando, 18' corriendo suave, 1' andando, 18' corriendo suave
MARTES	3' andando, 20' corriendo suave, 1' andando, 20' corriendo suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	3' andando, 22' corriendo suave, 1' andando, 22' corriendo suave
VIERNES	3' andando, 24' corriendo suave, 1' andando, 24' corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	3' andando, 40' corriendo suave + 25' corriendo un poco más rápido

Semana 6	26/12 al 01/01
LUNES	3' andando, 20' corriendo suave + 20' corriendo un poco más rápido
MARTES	3' andando, 22' corriendo suave + 22' corriendo un poco más rápido
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	3' andando, 24' corriendo suave + 24' corriendo un poco más rápido
VIERNES	3' andando, 26' corriendo suave + 26' corriendo un poco más rápido
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	3' andando, 40' corriendo suave + 25' corriendo un poco más rápido

26.02.2023



marató CASTELLÓ



Facsa CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 7	02/01 al 08/01
LUNES	25´ corriendo suave + 25´ corriendo un poco más rápido
MARTES	25´ corriendo suave + 27´ corriendo un poco más rápido
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	25´ corriendo suave + 29´ corriendo un poco más rápido
VIERNES	25´ corriendo suave + 30´ corriendo un poco más rápido
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	50´ corriendo suave + 25´ corriendo un poco más rápido

Semana 8	09/01 al 15/01
LUNES	25´ corriendo suave + 30´ corriendo un poco más rápido
MARTES	25´ corriendo suave + 32´ corriendo un poco más rápido
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	25´ corriendo suave + 34´ corriendo un poco más rápido
VIERNES	25´ corriendo suave + 36´ corriendo un poco más rápido
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	50´ corriendo suave + 25´ corriendo un poco más rápido

Semana 9	16/01 al 22/01
LUNES	20´ corriendo muy suave
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	40´ corriendo suave
JUEVES	65´ corriendo suave
VIERNES	25´ corriendo suave + 35´ corriendo un poco más rápido + 5´ ritmo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	120´ ritmo suave

26.02.2023



marató CASTELLÓ



10K Facsa CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 10	23/01 al 29/01
LUNES	30´corriendo suave
MARTES	25´ corriendo suave + 5 cambios de ritmo rápidos de 5´ / rec. 3´andando + 5´ritmo suave
MIERCOLES	20´corriendo suave
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	20´ suaves
DOMINGO	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.

Semana 11	30/01 al 05/02
LUNES	60´ corriendo suave
MARTES	30´ corriendo suave + 10´rápido + 5´de rec. + 10´rápido + 5´ de recuperación
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	25´ corriendo suave + 30´ corriendo un poco más rápido
VIERNES	65´corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	90´ ritmo suave

Semana 12	06/02 al 12/02
LUNES	60´corriendo suave
MARTES	30´ corriendo suave + 4 cambios de ritmo de 5´rápidos / rec. 3´andando + 5´ ritmo suave
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	30´ corriendo suave + 6 cambios de ritmo de 2´rápidos / rec. 2´andando + 5´ritmo suave
VIERNES	65´corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	100´ corriendo suave

26.02.2023



marató CASTELLÓ



Facsa CASTELLÓ

## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN 2023



Semana 13	13/02 al 19/02
LUNES	30' corriendo suave
MARTES	30' corriendo suave + 10' rápido + 5' de recuperación + 10' rápido + 5' suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	30' corriendo suave + 6 cambios de ritmo rápido de 2' / rec. 2' + 5' ritmo suave
VIERNES	65' corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	80' ritmo suave

Semana 14	20/02 al 26/02
LUNES	25' corriendo suave
MARTES	25' corriendo suave + 5 cambios de ritmo rápido de 5' / rec. 3' + 5' ritmo suave
MIÉRCOLES	25' corriendo suave
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' ritmo suave
DOMINGO	<b>MARATÓN BP CASTELLÓN</b>