



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2024



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	20/11 al 26/11
LUNES	Rodar 40' suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 60' (ritmo 4' 40 finalizando a 4' 30) + Técnica de carrera (anexo)
MIERCOLES	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' (inicio a 35''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 2	27/11 al 03/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 60' (ritmo 4' 40 finalizando a 4' 30) + Técnica de carrera (anexo)
MIERCOLES	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' (inicio a 35''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 3	04/12 al 10/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 4' 40 finalizando a 4' 30) + Técnica de carrera (anexo)
MIERCOLES	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' (inicio a 35''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2024



Semana 4	11/12 al 17/12
LUNES	DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 m (3´55 a 3´50/ km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 50´ suaves + 4 progresivos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´ suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	COMPETICIÓN 10 KM

Semana 5	18/12 al 24/12
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´´ (inicio a 35´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

Semana 6	25/12 al 31/12
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´ (inicio a 35´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2024



Semana 7	01/01 al 07/01
LUNES	DESCANSO / 50 ´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75 ´ + 4 progresivos
MIERCOLES	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 ´ (inicio a 35 ´´ / km + de ritmo Maratón y finalizando 10 ´´ por debajo)

Semana 8	08/01 al 14/01
LUNES	50 ´suaves + estiramientos
MARTES	Descanso / 40 ´ muy suaves + estiramientos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 4 x 3000 (4´05 – 4´ / km) rec: 2´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 65 ´
VIERNES	20/25´ calent. + 8 x 1000 (3´55 – 3´50 / km) rec: 1´ + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 20´ (inicio a 25 ´´ / km + de ritmo Maratón y finalizando 15 ´´ por debajo)

Semana 9	15/01 al 21/01
LUNES	40 ´ muy suaves + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 4000 (4´10 – 4´05 / km) rec: 2´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 65´
VIERNES	20/25´ calent. + 4 x 2000 (4´- 3´55 ´´ / km) rec: 1´ + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30´ (inicio a 25 ´´ / km + de ritmo Maratón y finalizando 15 ´´ por debajo)



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2024



Semana 10	22/01 al 28/01
LUNES	DESCANSO / 50´suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 (3´55 – 3´50 / km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 50´
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´suaves + 4 progresivos
DOMINGO	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.

Semana 11	29/01 al 04/02
LUNES	DESCANSO / 50´suaves + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	Rodaje 50´
JUEVES	Rodaje 70´ + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 2 bloques de 6 x 500 (1´52´´ - 1´49´´) rec: 45´´ y 3´ entre bloques + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 20´´ (inicio a 25´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 15´´ por debajo)

Semana 12	05/02 al 11/02
LUNES	DESCANSO / 50´suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 65´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25´ calent. + 2 x 5000 (3´55 – 3´50 / km) rec: 4´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 65 + estiramientos
VIERNES	20/25´ calent. + 2 bloques de 5 cuestas de 1´ rec. la bajada / Rec. entre bloques 3´ + 15´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30´ (inicio a 25´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 15´´ por debajo)



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2024



Semana 13	12/02 al 18/02
LUNES	DESCANSO / 50' muy suaves
MARTES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 4000 (4'10 – 4' 05 / km) rec: 2'30'' + 10'al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 2 x 3000 (4'05 – 4'/km) rec: 2'+ 10'al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 105' (inicio a 25 '' / km + de ritmo Maratón y finalizando 15 '' por debajo)

Semana 14	19/02 al 25/02
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves
MARTES	20 / 25' calent. + 6 x 1000 (3'55 – 3'50 /km) rec: 1' + 10'al trote
MIÉRCOLES	Rodaje 60' + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' rodaje suave + 4 progresivos
DOMINGO	MARATÓN BP CASTELLÓN

T. MARATÓN	RITMO APROX.
2:45:00	3:54
3:00:00	4:15
3:15:00	4:37
3:30:00	4:58
3:45:00	5:19
4:00:00	5:41
4:15:00	6:02
4:30:00	6:23
5:00:00	7:06