



## 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 5'20" finalizando a 5'00") + Técnica de carrera (anexo)
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 15' a ritmo maratón / rec: 10' suave + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 4' a ritmo maratón rec: 3' suave + 10' al trote.
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (inicio a 30''/ 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 5'20" finalizando a 5'00") + Técnica de carrera (anexo)
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 20' ritmo Maratón / rec: 10' suave + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 4' ritmo Maratón / rec: 2' suave + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (inicio a 30''/ 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 5'20" finalizando a 5'00") + Técnica de carrera (anexo)
MIÉRCOLES	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 / 40´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 70´ + Técnica de carrera
MIÉRCOLES	20/25´ calent. + 2 bloques de 5 cuestas (subida de 1´ y rec bajando suave) rec: 3´entre bloque + 20´ trote
JUEVES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 5 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	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 Maratón / rec: 6´+4´+2´+1´ a ritmo suave + 20´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 110´´ (inicio a 30´´/ 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 75´ + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 5 x 6´ ritmo M / rec: 2´suave + 10´al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 115´´ (inicio a 30´´/ 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
MIÉRCOLES	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 4´ a ritmo Maratón / 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	DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 m (4´20"/ km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 45´ suaves + 4 progresivos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	35´ suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	COMPETICIÓN 10 KM

Semana 9	15/01 al 21/01
LUNES	40´ muy 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)



## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2024



Semana 10	22/01 al 28/01
LUNES	DESCANSO / 50´ suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 70´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 (4´15" / km) rec: 1´30" + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 50´
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´ suaves + 4 progresivos
DOMINGO	<b>COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.</b>

Semana 11	29/01 al 04/02
LUNES	DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25´ calent. + 3 x 4000 (4´33" - 4´30" / km) rec: 2´30" + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 65´
VIERNES	20/25´ calent. + 4 x 2000 (4´25" - 4´20" / km) rec: 1´ + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30´ (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 (4´20" - 4´15" / 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
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 4000 ( 4´30" – 4´ 25"/km) rec: 2´30"´ + 10´al trote
JUEVES	Rodaje 60´ + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 2 x 3000 ( 4´25" – 4´20"/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. + 5 x 1000 (4´15" – 4´10"/km) rec: 1´ + 10´al trote
MIERCOLES	Rodaje 60´ + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30´ rodaje suave + 4 progresivos
DOMINGO	<b>MARATÓN BP CASTELLÓN</b>

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