



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' 40 finalizando a 5' 25) + Técnica de carrera (anexo)
MIÉRCOLES	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' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)

Semana 2	27/11 al 03/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 60' (ritmo 5'40" finalizando a 5' 25") + Técnica de carrera (anexo)
MIÉRCOLES	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' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)

Semana 3	04/12 al 10/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 5'40" finalizando a 5'25") + 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' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)



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 M/ rec: el mismo tiempo + 20' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 110' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)

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' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)



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´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ últimos a 5min/km o 4´50)

Semana 8	08/01 al 14/01
LUNES	DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 m (4´40´´ / km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 50´ suaves + 4 progresivos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´ suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	Rodaje 120´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ últimos a 5min/km o 4´50)

Semana 9	15/01 al 21/01
LUNES	DESCANSO / 50´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 4000 (4´55 - 5´00 / km) rec: 2´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	Rodaje 65´
VIERNES	20/25´ calent. + 4 x 2000 (4´40- 4´35´´ / km) rec: 1´ + 10´ al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ últimos a 5min/km o 4´50)



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2024



Semana 10	22/01 al 28/01
LUNES	DESCANSO / 50´suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 (4´35" / 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´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 4000 (4´55 – 5´00 / km) rec: 2´30"´ + 10´al trote
JUEVES	Rodaje 65´
VIERNES	20/25´ calent. + 4 x 2000 (4´40- 4´35 "´ / km) rec: 1´ + 10´al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ últimos a 5min/km o 4´50)

Semana 12	05/02 al 11/02
LUNES	DESCANSO / 50´ suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 65´ + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 2 x 5000 (4´50 – 4´45 / 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´ (20/25´ calent. + rodar a 5´ 30/km y los 10 o 5´ últimos a 5min/km o 4´50)



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 (4'55 – 4' 50 / km) rec: 2'30'' + 10'al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 2 x 3000 (4'50 – 4' 55/km) rec: 2'+ 10'al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 100' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)

Semana 14	19/02 al 25/02
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves
MARTES	20 / 25' calent. + 5 x 1000 (4'40 – 4'35 /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