



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	Rodaje 60' + 4 progresivos
MARTES	Rodar 40' muy suaves + estiramientos
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 50' + 4 progresivos
VIERNES	Rodaje 70' + 4 progresivos
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	Rodaje 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodar 70'
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 50' + 4 progresivos
VIERNES	Rodaje 70'
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	40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 50' + 4 progresivos
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 50' + 4 progresivos
VIERNES	Rodaje 60'
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
MARTES	Rodaje 60' + Técnica de carrera
MIÉRCOLES	Rodaje 60'
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	20/25' calent. + 4 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 60' + Técnica de carrera
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20/25' calent. + 2 bloques de 12'a ritmo vivo/ rec: 10'suave + 10'al trote
VIERNES	Rodaje 75' + 4 progresivos
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 100'' (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' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 600' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 3 x 8' ritmo vivo / rec: 5'suave + 10'al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 110' (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
MIÉRCOLES	20/25´ calent. + 5 x 5´ ritmo vivo / rec: 3´ suaves + 10´ al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	Rodaje 75´
SABADO	Rodaje 50´ + 4 progresivos
DOMINGO	Rodaje 120´ (inicio a 35´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

Semana 8	08/01 al 14/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 60´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25´ calent. + 4 x 2000 (5´35 – 5´30 / km) rec: 1´30´´ + 10´ al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´ suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	Rodaje 120´ (inicio a 35´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

Semana 9	15/01 al 21/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 75´ (ritmo 6´ finalizando a 6´ 10´´) + 4 progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 65´ (ritmo 6´15´´ finalizando a 5´ 40´´)
VIERNES	20/25´ calent. + 6 x 3´ ritmo vivo / rec: 3´ suaves + 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 10	22/01 al 28/01
LUNES	Rodaje 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	20/25' calent. + 4 x 2000 (5'30 – 5'25 / km) rec: 1'30'' + 10' al trote
MIÉRCOLES	Rodaje 75' (empezando 10'' / km por encima ritmo M, finalizando 20'' / km por debajo)
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40' suaves + 4 progresivos
DOMINGO	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.

Semana 11	29/01 al 04/02
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 75' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 2000 (5'35 – 5'20 / km) rec: 1'30'' + 10' al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	20/25' calent. + 2 bloques de 4 cuestas fuertes de 1' rec: bajando / entre bloques 3 + 20' al trote
SABADO	Rodaje 50' + 4 progresivos
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
MARTES	Rodaje 50'
MIÉRCOLES	Rodaje 75' + 4 progresivos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 1000 (5'20 – 5'15 / km) rec: 1'suave+ 15' al trote
SABADO	Rodaje 50'
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
MARTES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 6000 (el primero a 5'41 y el segundo a 5' 15"/5'20" / km) rec: 2' + 10'al trote (estas series tiene que salir bien)
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	DESCANSO
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. + 4 x 1000 (5'20 – 5'15 / 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