



## 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 30´
MARTES	Rodar 30´ muy suaves + estiramientos
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 30´ + 4 progresivos
VIERNES	Rodaje 45´
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 60´ (inicio a 40´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

Semana 2	27/11 al 03/12
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodar 40´
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 40´ + 4 progresivos
VIERNES	Rodaje 60´
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 70´ (inicio a 40´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

Semana 3	04/12 al 10/12
LUNES	20´ muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 40´
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 40´
VIERNES	DESCANSO
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 70´ (inicio a 40´´/ 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	DESCANSO
JUEVES	20' calent. + 4 x 4' ritmo M/rec.: 2'suave + 10'al trote
VIERNES	Rodaje 60'
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 80'' (inicio a 40''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 5	18/12 al 24/12
LUNES	DESCANSO / 30' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60' + Técnica de carrera
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20' calent. + 2 bloques de 10'a ritmo vivo/ rec: 10'suave + 10'al trote
VIERNES	Rodaje 60' + 4 progresivos
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 80'' (inicio a 40''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 6	25/12 al 31/12
LUNES	DESCANSO / 30' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60'
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 30'
VIERNES	20' calent. + 3 x 7' ritmo vivo / rec: 5'suave + 10'al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 90' (inicio a 40''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)



## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2024



Semana 7	01/01 al 07/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 50´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20´ calent. + 5 x 4´ ritmo vivo / rec: 3´ suaves + 10´ al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	Rodaje 50´
SABADO	Rodaje 30´
DOMINGO	Rodaje 90´ (inicio a 40´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

Semana 8	08/01 al 14/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 50´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20´ calent. + 3 x 2000 (6´20" – 6´15" / km) rec: 1´30" + 10´ al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30´ suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	Rodaje 90´ (inicio a 40´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10´´ por debajo)

Semana 9	15/01 al 21/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 60´ + 4 progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20´ calent. + 2 bloques de 4 cuestas fuertes de 1´ rec: bajando / entre bloques 3´ + 15´ al trote
VIERNES	DESCANSO
SABADO	Rodaje 40´
DOMINGO	Rodaje 2H 10´ (inicio a 30´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 15´´ por debajo)



## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2024



Semana 10	22/01 al 28/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	20' calent. + 3 x 2000 ( 6'15" – 6'10" / km) rec: 2' + 10' al trote
MIÉRCOLES	Rodaje 60'
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' suaves + 4 progresivos
DOMINGO	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.

Semana 11	29/01 al 04/02
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 7' finalizando a 6' 50") + 4 progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 60' (ritmo 7'00" finalizando a 6' 30")
VIERNES	20' calent. + 6 x 3' ritmo vivo / rec: 3' suaves + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 100' (inicio a 40''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10'' por debajo)

Semana 12	05/02 al 11/02
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20' calent. + 6 x 1000 ( 6'15" – 6'10" / km) rec: 1'30" suave + 15' al trote
VIERNES	DESCANSO
SABADO	Rodaje 30'
DOMINGO	Rodaje 2H 20' (inicio a 30''/ 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´
MIÉRCOLES	20´ calent. + 2 x 6000 ( el primero a 6´23 y el segundo a 5´ 57"/5´55" / km) rec: 2´ + 10´al trote (estas series tiene que salir bien)
JUEVES	Rodaje 50´
VIERNES	DESCANSO
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 95´ (inicio a 30´´/ km + de ritmo Maratón y finalizando 15´´ por debajo)

Semana 14	19/02 al 25/02
LUNES	DESCANSO / 30´ muy suaves
MARTES	20´ calent. + 4 x 1000 ( 6´10" – 6´05" / km) rec: 1´ + 10´al trote
MIÉRCOLES	Rodaje 45´ + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	20´ 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