



marató CASTELLÓ

22 / 02 / 26



FACSA CASTELLÓ



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2026



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		17/11 al 23/11
LUNES		Rodar 40' suaves + estiramientos
MARTES		Rodar 60' (ritmo 5'20" finalizando a 5'00") + Técnica de carrera (anexo)
MIERCOLES		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		24/11 al 30/11
LUNES		DESCANSO / 40 ' muy suaves + estiramientos
MARTES		Rodar 60 ' (ritmo 5'20" finalizando a 5'00") + Técnica de carrera (anexo)
MIERCOLES		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		01/12 al 07/12
LUNES		DESCANSO / 40 ' muy suaves + estiramientos
MARTES		Rodaje 60 ' (ritmo 5'20" finalizando a 5'00") + 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)



marató CASTELLÓ

22 / 02 / 26



FACSA CASTELLÓ



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2026



Semana 4	08/12 al 14/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 70' + Técnica de carrera
MIERCOLES	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	15/12 al 21/12
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 70' + Técnica de carrera
MIERCOLES	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	22/12 al 28/12
LUNES	DESCANSO / 45' muy suaves .+ estiramientos
MARTES	Rodaje 75'+ Técnica de carrera
MIERCOLES	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)



marató CASTELLÓ

22 / 02 / 26



FACSA CASTELLÓ



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2026



Semana 7	29/12 al 04/01
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 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	05/01 al 11/01
LUNES	DESCANSO / 50' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 60 ' + 4 progresivos
MIERCOLES	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	12/01 al 18/01
LUNES	40 ' muy suaves + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	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)



marató CASTELLÓ

22 / 02 / 26



FACSA CASTELLÓ



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2026



Semana 10	19/01 al 25/01
LUNES	DESCANSO / 50 'suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 70' + 4 progresivos
MIERCOLES	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	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.

Semana 11	26/01 al 01/02
LUNES	DESCANSO / 50 ' muy suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 75' + 4 progresivos
MIERCOLES	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	02/02 al 08/02
LUNES	DESCANSO / 50' suaves + estiramientos
MARTES	Rodaje 65 ' + 4 progresivos
MIERCOLES	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)



marató CASTELLÓ

22 / 02 / 26



FACSA CASTELLÓ



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2026



Semana 13		09/02 al 15/02
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		16/02 al 22/02
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	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