

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	Rodaje 60' + 4 progresivos	
MARTES	Rodar 40' muy suaves + estiramientos	
MIÉRCOLES	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	24/11 al 30/11	
LUNES	Rodaje 40' muy suaves + estiramientos	
MARTES	Rodar 70'	
MIÉRCOLES	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	01/12 al 07/12	
LUNES	40' muy suaves + estiramientos	
MARTES	Rodaje 50' + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	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 2026



Semana 4	08/12 al 14/12
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	15/12 al 21/12
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	22/12 al 28/12
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 2026


Semana 7	29/12 al 04/01
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	05/01 al 11/01
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	12/01 al 18/01
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 2026



Semana 10	19/01 al 25/01
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	26/01 al 01/02
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	02/02 al 08/02
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 2026



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