



bp

marató CASTELLÓ

22 / 02 / 26



10K 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	Rodaje 30'	
MARTES	Rodar 30' muy suaves + estiramientos	
MIÉRCOLES	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	24/11 al 30/11	
LUNES	DESCANSO	
MARTES	Rodar 40'	
MIÉRCOLES	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	01/12 al 07/12	
LUNES	20' muy suaves + estiramientos	
MARTES	Rodaje 40'	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	Rodaje 40'	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 70' (inicio a 40 ''/ km + de ritmo Maratón y finalizando 10 '' por debajo)	



marató CASTELLÓ

22 / 02 / 26

10K Facsa CASTELLÓ



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2026



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



marató CASTELLÓ

22 / 02 / 26

10K Facsa CASTELLÓ



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2026



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



marató CASTELLÓ

22 / 02 / 26

10K Facsa CASTELLÓ



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2026



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



marató CASTELLÓ

22 / 02 / 26

10K Facsa CASTELLÓ



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2026



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