



marató CASTELLÓ

16 / 2 / 25



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	10'andando, 5'corriendo suave, 5'andando, 5'corriendo suave	
MARTES	10'andando, 8'corriendo suave, 5'andando, 8'corriendo suave	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	10'andando, 10' corriendo suave, 5'andando, 10'corriendo suave	
VIERNES	10'andando, 12'corriendo suave, 5'andando, 12' corriendo suave	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	10'andando, 15 corriendo suave, 10'andando, 15'corriendo suave	

Semana 2	24/11 al 30/11	
LUNES	8'andando, 10'corriendo suave, 4'andando, 10'corriendo suave	
MARTES	8'andando, 12'corriendo suave, 4'andando, 12'corriendo suave '	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	8'andando, 14'corriendo suave, 4'andando, 14'corriendo suave	
VIERNES	8'andando, 16'corriendo suave, 4'andando, 16'corriendo suave	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	8'andando, 20'corriendo suave, 6'andando, 15'corriendo suave	

Semana 3	01/12 al 07/12	
LUNES	5'andando, 15'corriendo suave, 2'andando, 15'corriendo suave	
MARTES	5'andando, 17'corriendo suave, 2'andando, 17'corriendo suave	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	5'andando, 17'corriendo suave, 2'andando, 17'corriendo suave	
VIERNES	5'andando, 18'corriendo suave, 2'andando, 18'corriendo suave	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	5'andando, 30'corriendo suave, 2'andando, 20'corriendo suave	

**marató CASTELLÓ****16 / 2 / 25****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	3'andando, 20'corriendo suave, 1'andando, 20'corriendo suave
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	3'andando, 24'corriendo suave, 1'andando, 24'corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	3'andando, 40'corriendo suave + 25' corriendo un poco más rápido

Semana 5	15/12 al 21/12
LUNES	3'andando, 18'corriendo suave, 1'andando, 18'corriendo suave
MARTES	3'andando, 20'corriendo suave, 1'andando, 20'corriendo suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	3'andando, 22'corriendo suave, 1'andando, 22'corriendo suave
VIERNES	3'andando, 24'corriendo suave, 1'andando, 24'corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	3'andando, 40'corriendo suave + 25' corriendo un poco más rápido

Semana 6	22/12 al 28/12
LUNES	3'andando, 20'corriendo suave + 20' corriendo un poco más rápido
MARTES	3'andando, 22'corriendo suave + 22' corriendo un poco más rápido
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	3'andando, 24'corriendo suave + 24' corriendo un poco más rápido
VIERNES	3'andando, 26'corriendo suave + 26' corriendo un poco más rápido
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	3'andando, 40'corriendo suave + 25' corriendo un poco más rápido



marató CASTELLÓ

16 / 2 / 25



FACSA CASTELLÓ



PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2026



Semana 7	29/12 al 04/01	
LUNES	25' corriendo suave + 25' corriendo un poco más rápido	
MARTES	25' corriendo suave + 27' corriendo un poco más rápido	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	25' corriendo suave + 29' corriendo un poco más rápido	
VIERNES	25' corriendo suave + 30' corriendo un poco más rápido	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	50' corriendo suave + 25' corriendo un poco más rápido	

Semana 8	05/01 al 11/01	
LUNES	25' corriendo suave + 30' corriendo un poco más rápido	
MARTES	25' corriendo suave + 32' corriendo un poco más rápido	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	25' corriendo suave + 34' corriendo un poco más rápido	
VIERNES	25' corriendo suave + 36' corriendo un poco más rápido	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	50' corriendo suave + 25' corriendo un poco más rápido	

Semana 9	12/01 al 18/01	
LUNES	20' corriendo muy suave	
MARTES	DESCANSO	
MIÉRCOLES	40' corriendo suave	
JUEVES	65' corriendo suave	
VIERNES	25' corriendo suave + 35' corriendo un poco más rápido + 5' ritmo suave	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	120' ritmo suave	

**marató CASTELLÓ****16 / 2 / 25****10K Facsa CASTELLÓ****PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2026**

Semana 10	19/01 al 25/01	
LUNES	30' corriendo suave	
MARTES	25' corriendo suave + 5 cambios de ritmo rápidos de 5' / rec. 3' andando + 5' ritmo suave	
MIÉRCOLES	20' corriendo suave	
JUEVES	DESCANSO	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	20' suaves	
DOMINGO	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.	

Semana 11	26/01 al 01/02	
LUNES	60' corriendo suave	
MARTES	30' corriendo suave + 10' rápido + 5' de rec. + 10' rápido + 5' de recuperación	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	25' corriendo suave + 30' corriendo un poco más rápido	
VIERNES	65' corriendo suave	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	90' ritmo suave	

Semana 12	02/02 al 08/02	
LUNES	60' corriendo suave	
MARTES	30' corriendo suave + 4 cambios de ritmo de 5' rápidos / rec. 3' andando + 5' ritmo suave	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	30' corriendo suave + 6 cambios de ritmo de 2' rápidos / rec. 2' andando + 5' ritmo suave	
VIERNES	65' corriendo suave	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	100' corriendo suave	

**marató CASTELLÓ****16 / 2 / 25****10K Facsa CASTELLÓ****PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2026**

Semana 13	09/02 al 15/02	
LUNES	30' corriendo suave	
MARTES	30' corriendo suave + 10' rápido + 5' de recuperación + 10' rápido + 5' suave	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	30' corriendo suave + 6 cambios de ritmo rápido de 2' / rec. 2' + 5' ritmo suave	
VIERNES	65' corriendo suave	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	80' ritmo suave	

Semana 14	16/02 al 22/02	
LUNES	25' corriendo suave	
MARTES	25' corriendo suave + 5 cambios de ritmo rápido de 5' / rec. 3' + 5' ritmo suave	
MIÉRCOLES	25' corriendo suave	
JUEVES	DESCANSO	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	30' ritmo suave	
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