



14/02/2027
run your record

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN bp CASTELLÓN 2027



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	09/11 al 15/11	
LUNES	Rodar 40' suaves + estiramientos	
MARTES	Rodar 60' (ritmo 5' 40 finalizando a 5' 25) + Técnica de carrera (anexo)	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 15' a ritmo maratón / rec: 10' + 10' al trote	
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos	
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 5' a ritmo maratón rec: 3' suave + 10' al trote.	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 90' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)	

Semana 2	16/11 al 22/11	
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos	
MARTES	Rodar 60' (ritmo 5'40" finalizando a 5' 25") + Técnica de carrera (anexo)	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 20' ritmo Maratón / rec: 10' + 10' al trote	
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos	
VIERNES	20/25' calent. + 6 x 4' ritmo M / rec: 2' suave + 10' al trote	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 90' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)	

Semana 3	23/11 al 29/11	
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos	
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 5'40" finalizando a 5'25") + Técnica de carrera (anexo)	
MIÉRCOLES	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' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)	



14/02/2027
run your record

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN bp CASTELLÓN 2027



Semana 4	30/11 al 06/12	
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos	
MARTES	Rodaje 70' + Técnica de carrera	
MIÉRCOLES	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	07/12 al 13/12	
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves + estiramientos	
MARTES	Rodaje 70' + Técnica de carrera	
MIÉRCOLES	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 M/ rec: el mismo tiempo + 20' al trote	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 110' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)	

Semana 6	14/12 al 20/12	
LUNES	DESCANSO / 45' muy suaves + estiramientos	
MARTES	Rodaje 75' + Técnica de carrera	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 bloques de 5 cuestas de 1' / rec. Bajando) rec. Bloque 3' + 20' al trote	
JUEVES	Rodaje 80' + 4 progresivos	
VIERNES	20/25' calent. + 5 x 6' ritmo M / rec: 2' suave + 10' al trote	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 120' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)	



14/02/2027
run your record

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN bp CASTELLÓN 2027



Semana 7	21/12 al 27/12	
LUNES	DESCANSO / 50 ' muy suaves + estiramientos	
MARTES	Rodaje 75 ' + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	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 5 ' a ritmo M / rec: 2 ' + 10 ' al trote	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 120 ' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)	

Semana 8	28/12 al 03/01	
LUNES	DESCANSO / 50 ' muy suaves + estiramientos	
MARTES	Rodaje 60 ' + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 2000 m (4'40'' / km) rec: 1'30'' + 10 ' al trote	
JUEVES	Rodaje 50 ' suaves + 4 progresivos	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	40 ' suaves + 4 progresivos.	
DOMINGO	Rodaje 120 ' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)	

Semana 9	04/01 al 10/01	
LUNES	DESCANSO / 50 ' muy suaves + estiramientos	
MARTES	Rodaje 75 ' + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 4000 (4'55 – 5'00 / km) rec: 2'30'' + 10'al trote	
JUEVES	Rodaje 65'	
VIERNES	20/25' calent. + 4 x 2000 (4'40- 4'35 '' / km) rec: 1' + 10'al trote	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 2H 30' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)	

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN bp CASTELLÓN 2027



Semana 10	11/01 al 17/01	
LUNES	DESCANSO / 50 'suaves + estiramientos	
MARTES	Rodaje 75' + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 2000 (4'35" / km) rec: 1'30" + 10' al trote	
JUEVES	Rodaje 50'	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	40' suaves + 4 progresivos	
DOMINGO	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.	

Semana 11	18/01 al 24/01	
LUNES	DESCANSO / 50 ' muy suaves + estiramientos	
MARTES	Rodaje 75' + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 4000 (4'55 – 5'00 / km) rec: 2'30" + 10' al trote	
JUEVES	Rodaje 65'	
VIERNES	20/25' calent. + 4 x 2000 (4'40- 4'35 '' / km) rec: 1' + 10' al trote	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 2H 30' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)	

Semana 12	25/01 al 31/01	
LUNES	DESCANSO / 50' suaves + estiramientos	
MARTES	Rodaje 65' + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 5000 (4'50 – 4'45 / 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' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)	



14/02/2027
run your record

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN bp CASTELLÓN 2027



Semana 13	01/02 al 07/02
LUNES	DESCANSO / 50' muy suaves
MARTES	Rodaje 60' + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 4000 (4'55 – 4' 50 / km) rec: 2'30'' + 10'al trote
JUEVES	Rodaje 60' + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 2 x 3000 (4'50 – 4' 55/km) rec: 2' + 10'al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 100' (20/25' calent. + rodar a 5' 30/km y los 10 o 5' últimos a 5min/km o 4'50)

Semana 14	08/02 al 14/02
LUNES	DESCANSO / 40' muy suaves
MARTES	20 / 25' calent. + 5 x 1000 (4'40 – 4'35 /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