



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 6' finalizando a 5'45") + Técnica de carrera (anexo)	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	20/25' calent. + 2 x 15' a ritmo maratón / rec: 10' suaves + 10' al trote	
VIERNES	Rodar 60' (ritmo 6' finalizando a 5'45") + Técnica de carrera (anexo)	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 90' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")	

Semana 2	16/11 al 22/11	
LUNES	Rodar 60' (ritmo 6' finalizando a 5'45") + Técnica de carrera (anexo)	
MARTES	DESCANSO	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 20' ritmo Maratón / rec: 10' + 10' al trote	
JUEVES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5'45") + 4 progresivos	
VIERNES	20/25' calent. + 5 x 4' ritmo Maratón / rec: 2' suave + 10' al trote	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 90' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")	

Semana 3	23/11 al 29/11	
LUNES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5'45") + Técnica de carrera (anexo)	
MARTES	DESCANSO	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 10' ritmo Maratón / rec: 5' suave + 10' al trote	
JUEVES	DESCANSO	
VIERNES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5'45") + 4 progresivos	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 90' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")	



14/02/2027
run your record

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN bp CASTELLÓN 2027



Semana 4	30/11 al 06/12	
LUNES	DESCANSO	
MARTES	Rodaje 70' + Técnica de carrera	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 bloques de 3 cuestas (subida de 1' y rec bajando suave) rec: 3'entre bloque + 20' trote	
JUEVES	Rodaje 50' + 4 progresivos	
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	07/12 al 13/12	
LUNES	DESCANSO	
MARTES	Rodaje 70' (ritmo 6' finalizando a 5' 45'') + Técnica de carrera	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 bloques de 4 cuestas (subida de 1' y rec bajando suave) rec: 3'entre bloque + 20' trote	
JUEVES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5' 45'') + 4 progresivos	
VIERNES	20/25'calent. + farleck (6'+ 4'+ 2'+ 1') ritmo + rápido que Maratón/ rec: 4'+2'+1' a ritmo suave + 20 ' al trote	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 105' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20''/km o 5'10'')	

Semana 6	14/12 al 20/12	
LUNES	Rodaje 75' (ritmo 6' finalizando a 5' 45'') + Técnica de carrera	
MARTES	DESCANSO	
MIÉRCOLES	Rodaje 80' (ritmo 6' finalizando a 5' 45'') + 4 progresivos	
JUEVES	20/25'calent. + 5 x 6' ritmo M / rec: 2'suave + 10'al trote	
VIERNES	Rodaje 80' (ritmo 6' finalizando a 5' 45'') + 4 progresivos	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 115' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20''/km o 5'10'')	



14/02/2027
run your record

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN bp CASTELLÓN 2027



Semana 7	21/12 al 27/12
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 80' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 75' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 7 x 4' a ritmo Maratón / rec: 2' + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 120' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")

Semana 8	28/12 al 03/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 2000 m (5'00" / km) rec: 1'30" + 10' al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40' suaves + 4 progresivos.
DOMINGO	Rodaje 120' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")

Semana 9	04/01 al 10/01
LUNES	40' muy suaves + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	Rodaje 50' (ritmo 6' finalizando a 5' 45")
JUEVES	Rodaje 75' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos
VIERNES	20/25' calent. + 2 bloques de 5 x 500 (1'52" - 1'49") rec: 45" y 3' entre bloques + 10' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 20' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")



14/02/2027
run your record

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN bp CASTELLÓN 2027



Semana 10	11/01 al 17/01	
LUNES	DESCANSO	
MARTES	Rodaje 75' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 2000 (5'00" – 4'55" / km) rec: 1'30'' + 10' al trote	
JUEVES	DESCANSO	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	40' suaves + 4 progresivos	
DOMINGO	COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.	

Semana 11	18/01 al 24/01	
LUNES	DESCANSO	
MARTES	Rodaje 75' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	Rodaje 65' (ritmo 6' finalizando a 5' 45")	
VIERNES	20/25' calent. + 3 x 2000 (5'00"- 4'55" / km) rec: 1' + 10' al trote	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 2H 30' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")	

Semana 12	24/01 al 31/01	
LUNES	Rodaje 65' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos	
MARTES	DESCANSO	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 2 x 6000 (el primero a 5'20"/ km + rec: 3' y el segundo a 4'55" / km) + 10' al trote	
JUEVES	Rodaje 65 (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + estiramientos	
VIERNES	20/25' calent. + 2 bloques de 5 cuerdas de 1' rec. la bajada / Rec. entre bloques 3' + 15' al trote	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 2H 30' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")	

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN bp CASTELLÓN 2027



Semana 13	01/02 al 07/02	
LUNES	DESCANSO / 50' muy suaves	
MARTES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 4000 (5'10" – 5' 05" / km) rec: 2'30'' + 10'al trote	
JUEVES	DESCANSO	
VIERNES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5' 45") + 4 progresivos	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 105' (20/25' calent. + rodar a 6'/km y los 10 o 5' últimos a 5'20"/km o 5'10")	

Semana 14	08/02 al 14/02	
LUNES	DESCANSO	
MARTES	20 / 25' calent. + 5 x 1000 (4'55" – 4'45" /km) rec: 1' + 10'al trote	
MIÉRCOLES	Rodaje 60' (ritmo 6' finalizando a 5' 20") + 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