

MARATÓN: PLAN DE ENTRENAMIENTO BAJAR DE 3 HORAS 30 MINUTOS - 17 SEMANAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	60' + pesas		60' + escaleras + pesas	60' + escaleras + técnica de carrera + 10 rectas		90' progres. +TC
2	60' + pesas		60' + escaleras + pesas	60' + tobillos + pesas + 2 rectas		90' progres. +TC
3	60' + pesas		25' + 2 x7 cuestas de 40 ms + 1 x 200 en llano después de cada grupo + 15' máximo desnivel. Bajar andando	60' + tobillos + pesas + 2 rectas		90' progres. +TC
4	60' + pesas		25' + 5 cuestas de 2' + 5 x 1' en bajada + 15' rec: bajar al trote 1'	25' + 2 circuitos oberón + 10'		Competición de 10 kms ó: 95' progres. +TC
5	60' + pesas		25' + 2 cuestas de 4' + 2 x 2' en bajada + 15' rec: bajar al trote 90"	60' + tobillos + pesas + 2 rectas		95' (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'25" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'40")
6	60' + pesas		25' + 4 x 9' + 15' rec:1'	60' + tobillos + pesas + 2 rectas		95' (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'25" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'40")
7	60' + pesas		25' + 8 x 3' en llano + 15' rec:1'	60' + pesas		100' (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40")
8	60'		25' + 30' de cambios de ritmo de 45" a 4' + 15'	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición de 10 a 15 kms
9	65' + pesas		25' + 5x2000 + 15' rec:1' 9:25-8:30	65' + pesas		100' (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40")
10	65'		25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4'40" a 4'20"	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición (mejor de 21 kms)
11	65' + pesas		25' + 15 x 300+ 15' rec: 45" De 1'18" a 1'10"	65' + pesas + rectas		105' (60' de 6'00" a 5'25"; 30' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40")
12	65' + pesas		25'+ 3 x 4000 +15' r:90" 19'50", 19'10" y 18'20"	65' + pesas + 2 rectas		105' (60' de 6'00" a 5'25"; 30' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40")
13	25'+ 2 x 5000 +15' r:2' trote 24'45"y 22'40"		70' + pesas	25' + 10 x 1000 + 15' rec: 1' 4'40" a 4'15"		110' prog (60' de 6'00" a 5'25"; 30' de 5'20" a 4'50" y 20' de 4'50" a 4'35")
14	70'		25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4'40" a 4'20"	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición en un Medio Maratón Es necesario bajar de 1h 30', lo ideal sería bajar de 1h 29'00"
15	70'		25'+3x3000 +15' re: 90" 14'45 a 13:30	70' + pesas + 2 rectas		110' prog (60' de 6'00" a 5'25"; 30' de 5'20" a 4'45" y 20' de 4'45" a 4'30")
16	65' + 2 rectas		TEST: 25' +2x6000+ 15' Rec: 90" 1º a 29:30 y 2º 25:50		60' + tobillos + 2 rectas	90' prog suave (5'30" a 4'30") + 6rectas
17	60'		25' + 5x1000+15' rec:1' De 4'40" a 4'20"	40' + tobillos + 2 rectas		MARATÓN Pasar la mitad en 1h 44'20", como muy rápido (si es llana)

Las pesas son fundamentales para preparar el maratón.