

Entrenamiento "+-10" para una Maratón

Semana 1 a 4: 60km aprox.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6Km T.C. y Gim.	8Km cuestas + Pesas	Descanso	8Km cuestas + Pesas	17Km M+30	Descanso	4x21Km a M+30

Semana 5 a 8: 75km aprox.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6Km Téc. Carrera Gimnasia	8Km cuestas + Pesas	16Km Descanso Activo	8Km cuestas + Pesas	17Km a M+30	Descanso	4x21Km 2 a RM+20 2 a RM+10

Semana 9 a 12: 95km aprox.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6Km Téc. Carrera Gimnasia	Series 1000 a M-30	16Km Descanso Activo	Series 400 a M-50	21Km a M+30	Descanso	4x30Km M+30, M+20, M+20, M+20

Semana 13 a 15: 100km aprox.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6Km Téc. Carrera Gimnasia	3x2000 a M-20 3x3000 a M-20	16Km Descanso Activo	Series 800 a M-40	21Km a M+30	Descanso	1x21Km a RM-10 2x 30Km a M+10

Semana 16: "Memorización"

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Descanso	2Km a trote + 14Km a RM	2Km a trote + 14Km a RM	Descanso	2Km a trote + 14Km a RM	Descanso	2Km a trote + 14Km a RM

Semana de la Maratón

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
40min a M+50	Descanso	40min Acabar a RM	Masaje	30min Acabar a RM	Descanso	Maratón a RM

Notas:

- El plan es de 16+1 semanas.
- Abdominales: todos los días.
- Cuestas y Pesas: Trotar en un circuito de cuesta y posteriormente hacer pesas en gimnasio.
Si no se puede ir al gimnasio hacer más cuestas y de mayor dificultad (Total 16Km)
- Siempre que se pueda hay que intentar acabar los últimos 3-5Km a RM, excepto en el descanso activo
- Los domingos que compita en Medias (en vez de ir al pinar a los 21Km) correrlas a RM
- Competir una media a R-10 un mes antes, descanso activo el viernes anterior.
- Series de 400 ir aumentando el primer día 10, 12, 14, 16 con R50seg.
- Series de 800 R1:30 6x800
- Series de 1000 R2, 6x1000
- Series de 2000/3000 el primer día 3x2000 (es la semana de competir en Media) R2:30 resto 3x3000 R3
- Antes de las series trotar unos 6km
- A partir de la semana 9ª: 6x30Km, aumentando el ritmo 10seg de 2 en 2. Primeras a M+30. 2 últimas a M+10

Tabla de tiempos

	0:04:00	0:04:02	0:04:05	0:04:08	0:04:10	0:04:13	0:04:15	0:04:17
16 Km	1:04:00	1:04:32	1:05:20	1:06:08	1:06:40	1:07:28	1:08:00	1:08:32
21 Km	1:24:00	1:24:42	1:25:45	1:26:48	1:27:30	1:28:33	1:29:15	1:29:57
30,86 Km	2:03:26	2:04:28	2:06:01	2:07:33	2:08:35	2:10:08	2:11:09	2:12:11
Maratón	2:48:47	2:50:11	2:52:18	2:54:24	2:55:49	2:57:55	2:59:20	3:00:44

	0:04:20	0:04:23	0:04:25	0:04:30	0:04:35	0:04:40	0:04:45	0:04:50
16 Km	1:09:20	1:10:08	1:10:40	1:12:00	1:13:20	1:14:40	1:16:00	1:17:20
21 Km	1:31:25	1:32:03	1:32:45	1:34:30	1:36:15	1:38:00	1:39:45	1:41:30
30,86 Km	2:13:44	2:15:16	2:16:18	2:18:52	2:21:26	2:24:01	2:26:35	2:29:09
Maratón	3:02:51	3:04:57	3:06:22	3:09:53	3:13:24	3:16:55	3:20:26	3:23:57

Series	0:03:25	0:03:30	0:03:35	0:03:40	0:03:45	0:03:50	0:03:45	0:03:40
400mts	0:01:22	0:01:24	0:01:26	0:01:28	0:01:30	0:01:32	0:01:30	0:01:28
800mts	0:02:44	0:02:48	0:02:52	0:02:56	0:03:00	0:03:04	0:03:00	0:02:56
1000mts	0:03:25	0:03:30	0:03:35	0:03:40	0:03:45	0:03:50	0:03:45	0:03:40

Media maratón a 4:10

1:27:54

Media maratón a RM (4:20)

1:31:25

Ejemplo de ritmos

M+40	M+30	M+10, +20	RM	M-10	M-20	M-30	M-40	M-50
Día post 30Km	Entre semana	30Km progresivo	Comp. y Medias	1/2 Competición	S 2000 y S 3000	S 1000	S 800	S 400
5:00	4:50	4:40 a 4:30	4:20	a 4:10	a 4:00	a 3:50	en 2:56	en 1:24

Descanso Activo: M+50 ==> 5:10