

Entrenamiento "+-10" para una Maratón						
Semana 1 a 4: 85km aprox.						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6Km T.C. y Gim.	8Km cuestas + Pesas	Descanso	8Km cuestas + Pesas	17Km RM+30	Descanso	21Km a RM+30
Semana 5 a 8: 100km aprox.						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6Km Técnica Carrera Gimnasia	8Km cuestas + Pesas	16Km Descanso Activo	8Km cuestas + Pesas	17Km a M+30	Descanso	21Km a RM+20 21Km a RM+20 21Km a RM+10 21Km a RM+10
Semana 9 a 12: 100km aprox.						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6Km Técnica Carrera Gimnasia	Series de 1000 a RM-30	16Km Descanso Activo	Series de 400 a RM-50	21Km a M+30	Descanso	30Km RM+30 / Comp 1/2 a RM 30Km a RM+20 30Km RM+30 / Comp 1/2 a RM 30Km a RM+20

Semana 13 a 15: 100km aprox.						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6Km Técnica Carrera Gimnasia	3x2000 a M-20 3x3000 a M-20 3x3000 a M-20	16Km Descanso Activo	Series de 800 a RM-40	21Km a M+30	Descanso	Media a RM-10 30Km a RM+10 30Km a RM+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:
 RM significa "Ritmo Maratón", el ritmo al que queremos hacer la maratón
 Este entrenamiento está pensado para intentar hacer un tiempo en una maratón entre 2:59 y 3:20.
 Debe tenerse en cuenta que previo a iniciar este entrenamiento se supone un estado de forma mínimo, además de estar sano.
 Por ejemplo:
 - Haber participado ya en varias medias maratones en los últimos 2, 3 años habiendo obtenido un tiempo igual o mejor que RM, es decir, que el "RM" en media no sea ningún problema, cuando estamos entrenados.
 - Llevar un par de meses corriendo al menos 4 días por semana a razón de 15Km diarios.

Aclaraciones
 El plan es de 16+1 semanas.
 Abdominales: todos los días.
 Los días de cuestas en realidad es mejor compaginar cuestas (hacer solo 8Km) y gimnasio. Si no se puede, hacer más cuestas y de mayor dificultad (16Km)
 Los domingos de las semanas 1ª a 8ª si se desea participar en una Media (en vez de entrenar) correr a RM
 Competir una media a R-10 un mes antes de la Maratón, descanso activo el viernes anterior.
 Series de 400 ir aumentando el primer día 10, 12, 14, 16 con R-50seg.
 Series de 800 R-1:30 6x800
 Series de 1000 R-2, 6x1000. Quizás el primer día solo 5
 Series de 2000/3000 el primer día 3x2000 (es la semana de competir en Media) R2:30 resto 3x3000 R3
 A partir de la semana 9ª: 6x30Km, aumentando el ritmo 10seg de 2 en 2. Primeras a M+30. 2 últimas a M+10. Existe una alternativa, muy aconsejable si encuentras excesivo 6 tiradas de 30Km, consiste en alternar con dos medias maratones al ritmo que quieres realizar la maratón (a ser posible en una competición).
 Siempre que se pueda hay que intentar acabar los últimos 3-5Km a RM, excepto en el descanso activo

Ejemplo de ritmos, para RM a 4:20 => Maratón < 3:05								
RM+40	RM+30	RM+10, +20	RM	RM-10	RM-20	RM-30	RM-40	RM-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
05:00	04:50	4:40 a 4:30	04:20	a 4:10	a 4:00	a 3:50	en 2:56	en 1:24
Descanso Activo: M+50 ==> 5:10								

Tabla de tiempos								
	00:04:00	00:04:02	00:04:05	00:04:08	00:04:10	00:04:13	00:04:15	00:04:17
16 Km	01:04:00	01:04:32	01:05:20	01:06:08	01:06:40	01:07:28	01:08:00	01:08:32
21,097 Km	01:24:23	01:25:05	01:26:09	01:27:12	01:27:54	01:28:58	01:29:40	01:30:22
30 Km	02:00:00	02:01:00	02:02:30	02:04:00	02:05:00	02:06:30	02:07:30	02:08:30
Maratón	02:48:47	02:50:11	02:52:18	02:54:24	02:55:49	02:57:55	02:59:20	03:00:44
	00:04:20	00:04:23	00:04:25	00:04:30	00:04:35	00:04:40	00:04:45	00:04:50
16 Km	01:09:20	01:10:08	01:10:40	01:12:00	01:13:20	01:14:40	01:16:00	01:17:20
21,097 Km	01:31:25	01:32:29	01:33:11	01:34:56	01:36:42	01:38:27	01:40:13	01:41:58
30Km	02:10:00	02:11:30	02:12:30	02:15:00	02:17:30	02:20:00	02:22:30	02:25:00
Maratón	03:02:51	03:04:57	03:06:22	03:09:53	03:13:24	03:16:55	03:20:26	03:23:57
	00:03:25	00:03:30	00:03:35	00:03:40	00:03:45	00:03:50	00:03:45	00:03:40
400mts	00:01:22	00:01:24	00:01:26	00:01:28	00:01:30	00:01:32	00:01:30	00:01:28
800mts	00:02:44	00:02:48	00:02:52	00:02:56	00:03:00	00:03:04	00:03:00	00:02:56
1000mts	00:03:25	00:03:30	00:03:35	00:03:40	00:03:45	00:03:50	00:03:45	00:03:40