

## Plan de Entrenamiento para Maratón - Nivel Avanzado

**IMPORTANTE:**

\* Los tiempos y distancias que se muestran son aproximados, no tiene excesiva importancia que varíen ligeramente.

\* Si tiene alguna duda sobre cómo se realiza alguno de los entrenamientos o qué significan las abreviaturas, en la parte inferior se explica más detalladamente.

Sem.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	5Km C.C.	10Km C.C.	7Km C.C.	10Km C.C.	7Km C.C.	5Km C.C.	16Km C.C.
2	5Km C.C.	10Km Fartlek	7Km C.C.	11Km C.C.	7Km C.C.	5Km C.C.	19Km C.C.
3	5Km C.C.	10Km Fartlek	7Km C.C.	11Km C.C.	7Km C.C.	5Km C.C.	22Km C.C.
4	5Km C.C.	7x200m Ritmo: 40s-40s Recup. 1m30s	7Km C.C.	16Km C.C.	7Km C.C.	5Km C.C.	16Km C.C.
5	5Km C.C.	4x1500m Ritmo: 5m06s-5m06s Recup. 3m	7Km C.C.	13Km C.C.	7Km C.C.	5Km C.C.	25Km C.C.
6	Descanso	6x400m Ritmo: 1m21s-1m21s Recup. 2m	7Km C.C.	16Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	13Km C.C.
7	5Km C.C.	8x800m Ritmo: 2m43s-2m43s Recup. 3m	7Km C.C.	15Km C.C.	8Km C.C.	5Km C.C.	29Km C.C.
8	Descanso	8x200m Ritmo: 40s-40s Recup. 1m30s	8Km C.C.	16Km C.C.	11Km C.C.	5Km C.C.	15Km C.C.
9	5Km C.C.	10x800m Ritmo: 2m43s-2m43s Recup. 3m	7Km C.C.	15Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	32Km C.C.
10	Descanso	4x1500m Ritmo: 5m06s-5m06s Recup. 3m	8Km C.C.	16Km C.C.	11Km C.C.	5Km C.C.	16Km C.C.
11	5Km C.C.	7x400m Ritmo: 1m21s-1m21s Recup. 2m	7Km C.C.	16Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	35Km C.C.
12	Descanso	5x1500m Ritmo: 5m06s-5m06s Recup. 3m	8Km C.C.	16Km C.C.	11Km C.C.	5Km C.C.	Competición 10Km (o 19Km C.C.)
13	5Km C.C.	10x800m Ritmo: 2m43s-2m43s Recup. 3m	8Km C.C.	16Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	38Km C.C.
14	Descanso	10x800m Ritmo: 2m43s-2m43s Recup. 3m	8Km C.C.	5x1500m Ritmo: 5m06s-5m06s Recup. 3m	10Km C.C.	5Km C.C.	Competición 10Km (o 19Km C.C.)
15	5Km C.C.	6x1500m Ritmo: 5m06s-5m06s Recup. 3m	8Km C.C.	16Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	42Km C.C.
16	Descanso	10x800m Ritmo: 2m43s-2m43s Recup. 3m	8Km C.C.	6x1500m Ritmo: 5m06s-5m06s Recup. 3m	10Km C.C.	5Km C.C.	Competición 10Km (o 19Km C.C.)
17	5Km C.C.	12x800m Ritmo: 2m43s-2m43s Recup. 3m	8Km C.C.	16Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	45Km C.C.
18	Descanso	10Km Fartlek	8Km C.C.	15Km C.C.	10Km	5Km C.C.	24Km C.C.

					C.C.		
19	5Km C.C.	10Km Fartlek	8Km C.C.	13Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	16Km C.C.
20	5Km C.C.	8Km Fartlek	8Km C.C.	11Km C.C.	Descanso	5Km C.C.	COMPETICIÓN MARATÓN

#### EXPLICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS:

\* **C.C.** Carrera Continua. Es una carrera en la que no se varía significativamente el ritmo, y donde debemos llevar la sensación de que podemos seguir corriendo ininterrumpidamente.

\* **Fartlek.** Carrera Continua con Cambios de Ritmo. Es una carrera en la que se van realizando cambios de ritmo, de entre 2 y 5 minutos, donde se aumenta la velocidad. Tras un cambio de ritmo se sigue corriendo, aunque a una velocidad menor. Cuando nos recuperamos, iniciamos un nuevo cambio de ritmo.

\* **Series.** Cuando aparece 6x200 (por ejemplo) nos referimos a que se hagan 6 series de 200 metros cada una. 'Ritmo' nos indica el tiempo aproximado que debemos realizar en cada serie y 'Recup.' nos indica el tiempo de descanso que tenemos para recuperarnos entre serie y serie. Antes de comenzar a hacer series es MUY IMPORTANTE haber calentado antes, por ejemplo corriendo 15 minutos despacio y realizando estiramientos.

\* **Competición.** Recuerde que previamente a la competición es conveniente realizar un breve calentamiento (15 minutos lentos y estiramientos).

### Plan de Entrenamiento para Maratón - Nivel Competición

#### IMPORTANTE:

\* Los tiempos y distancias que se muestran son aproximados, no tiene excesiva importancia que varíen ligeramente.

\* Si tiene alguna duda sobre cómo se realiza alguno de los entrenamientos o qué significan las abreviaturas, en la parte inferior se explica más detalladamente.

Sem.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	10Km C.C.	3x1500m Ritmo: 4m27s-4m33s Recup. 3m	8Km C.C.	13Km C.C.	10Km Fartlek	7Km C.C.	22Km C.C.
2	7Km C.C.	6x800m Ritmo: 2m24s-2m24s Recup. 3m	8Km C.C.	13Km C.C.	9x200m Ritmo: 36s-36s Recup. 1m30s	7Km C.C.	13Km C.C.
3	10Km C.C.	4x1500m Ritmo: 4m27s-4m33s Recup. 3m	8Km C.C.	13Km C.C.	10Km C.C.	7Km C.C.	25Km C.C.
4	7Km C.C.	6x800m Ritmo: 2m24s-2m24s Recup. 3m	8Km C.C.	13Km C.C.	7x400m Ritmo: 1m12s-1m12s Recup. 2m	7Km C.C.	15Km C.C.
5	10Km C.C.	5x1500m Ritmo: 4m27s-4m33s Recup. 3m	8Km C.C.	13Km C.C.	13Km C.C.	7Km C.C.	29Km C.C.
6	7Km C.C.	8x400m Ritmo: 1m10s-1m14s Recup. 2m	8Km C.C.	16Km C.C.	10x200m Ritmo: 36s-36s Recup. 1m30s	7Km C.C.	16Km C.C.
7	10Km C.C.	6x1500m Ritmo: 4m27s-4m33s Recup. 3m	8Km C.C.	19Km C.C.	10Km C.C.	7Km C.C.	32Km C.C.
8	7Km C.C.	9x400m Ritmo: 1m10s-1m14s Recup. 2m	10Km C.C.	13Km C.C.	8x400m Ritmo: 1m12s-1m12s Recup. 2m	8Km C.C.	19Km C.C.
9	10Km C.C.	7x1500m Ritmo: 4m30s-4m30s Recup. 3m	10Km C.C.	19Km C.C.	10Km C.C.	7Km C.C.	35Km C.C.
10	7Km C.C.	10x400m Ritmo: 1m10s-1m14s Recup. 2m	10Km C.C.	13Km C.C.	10x200m Ritmo: 36s-36s Recup. 1m30s	8Km C.C.	19Km C.C.
11	10Km C.C.	8x1500m Ritmo: 4m30s-	10Km C.C.	19Km C.C.	13Km C.C.	7Km C.C.	38Km C.C.

		4m30s Recup. 3m					
12	7Km C.C.	8x800m Ritmo: 2m24s- 2m24s Recup. 3m	10Km C.C.	19Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	Competición 10Km (o 19Km C.C.)
13	7Km C.C.	8x1500m Ritmo: 4m30s- 4m30s Recup. 3m	10Km C.C.	19Km C.C.	13Km C.C.	7Km C.C.	42Km C.C.
14	7Km C.C.	10x800m Ritmo: 2m24s- 2m24s Recup. 3m	10Km C.C.	19Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	Competición 10Km (o 19Km C.C.)
15	7Km C.C.	8x1500m Ritmo: 4m30s- 4m30s Recup. 3m	13Km C.C.	19Km C.C.	13Km C.C.	7Km C.C.	45Km C.C.
16	7Km C.C.	10x800m Ritmo: 2m24s- 2m24s Recup. 3m	10Km C.C.	19Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	Competición 10Km (o 19Km C.C.)
17	7Km C.C.	8x800m Ritmo: 2m22s- 2m26s Recup. 3m	10Km C.C.	16Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	48Km C.C.
18	7Km C.C.	16Km Fartlek	10Km C.C.	19Km C.C.	13Km C.C.	8Km C.C.	24Km C.C.
19	7Km C.C.	13Km Fartlek	7Km C.C.	10Km C.C.	10Km C.C.	8Km C.C.	16Km C.C.
20	7Km C.C.	6x1500m Ritmo Maratón Recup. 4m	7Km C.C.	5Km C.C.	7Km C.C.	4Km C.C.	COMPETICIÓN MARATÓN

#### EXPLICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS:

\* **C.C.** Carrera Continua. Es una carrera en la que no se varía significativamente el ritmo, y donde debemos llevar la sensación de que podemos seguir corriendo ininterrumpidamente.

\* **Fartlek.** Carrera Continua con Cambios de Ritmo. Es una carrera en la que se van realizando cambios de ritmo, de entre 2 y 5 minutos, donde se aumenta la velocidad. Tras un cambio de ritmo se sigue corriendo, aunque a una velocidad menor. Cuando nos recuperamos, iniciamos un nuevo cambio de ritmo.

\* **Series.** Cuando aparece 6x200 (por ejemplo) nos referimos a que se hagan 6 series de 200 metros cada una. 'Ritmo' nos indica el tiempo aproximado que debemos realizar en cada serie y 'Recup.' nos indica el tiempo de descanso que tenemos para recuperarnos entre serie y serie. Antes de comenzar a hacer series es MUY IMPORTANTE haber calentado antes, por ejemplo corriendo 15 minutos despacio y realizando estiramientos.

\* **Competición.** Recuerde que previamente a la competición es conveniente realizar un breve calentamiento (15 minutos lentos y estiramientos).