

# PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN DE MONTAÑA (42 KM)

## 1. Periodo básico

Semana/Día	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
<b>Semana 1</b>	Descanso	45 min RS terreno llano	45 min RS terreno técnico sin desnivel o bici de montaña	Circuito fortalecimiento gimnasio (1 vuelta) + Propiocepción + FE (4x20 Multisaltos)	Descanso	60 min RV terreno montañoso variado	CA-CO (2 h; 400 m D+)
<b>Semana 2</b>	Descanso	60 min RS terreno llano	50 min RV terreno técnico sin desnivel variado + FE (5x20 escalones)	20 min RS terreno llano + 8 series de 300 m (80% ppm) + 15 min rec al trote	Descanso	90 min RV terreno montañoso variado	CA-CO (2,5 h; 600 m D+)
<b>Semana 3</b>	Descanso	60 min RS terreno técnico sin desnivel + FE (4x20 escalones; subir-bajar rápido)	20 min RS terreno llano + Fartlek 1-2-3-4-3-2-1 + 10 min rec al trote	Circuito fortalecimiento gimnasio (2 vueltas) + Propiocepción	Descanso	70 min RV terreno montañoso variado (apretando en subidas cortas y descendiendo rápido las bajadas)	CA-CO o bici de montaña (3h; 800 m D+)
<b>Semana 4</b>	Descanso	50 min RS terreno llano	30 min RS terreno llano + FE (4x10 saltos de rana)	60 min RS terreno técnico sin desnivel	Descanso	<b>Descanso activo</b> Estiramientos pasivo-estáticos tren inferior + abs o Yoga/Pilates	<b>Disputar Media Maratón o 10 k (asfalto o trail) RS/RM</b>



## 2. Periodo específico

Semana/Día	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
<b>Semana 5</b>	<b>Descanso</b>	60 min RS terreno llano o bici de carretera	45 min RS terreno técnico sin desnivel + 20 min fortalecimiento core	20 min RS terreno llano + 10 series de 2 min (75-85% ppm) con rec de 1:30 al trote o andando + 15 min de rec al trote	<b>Descanso</b>	60 min RV terreno montañoso variado (aumentando nivel técnico)	<b>Descanso activo</b> - Trekking: Subir cima de 1000 m
<b>Semana 6</b>	<b>Descanso</b>	70 min RS terreno técnico sin desnivel + 20 min fortalecimiento core	20 min RS terreno llano + Fartlek 2-4-6-4-2 + 10 min de rec al trote	Bici de montaña (2h; 400 m D+)	<b>Descanso</b>	90 min RV terreno montañoso variado (apretar en las subidas)	CA-CO o bici de montaña (3 h; 1000 m D+)
<b>Semana 7</b>	<b>Descanso</b>	15 min RS terreno llano + 12 series de 400 m (6 a 65-75% ppm + 6 75-85% ppm) + 10 min de rec al trote	30 min RS terreno técnico sin desnivel + Propiocepción + FE (4x15 saltos zig-zag a una pierna)	60 min RS terreno montañoso variado o bici de montaña (500 m D+)	<b>Descanso</b>	90 min RV en terreno técnico sin desnivel	CA-CO (3,5 h; 1200 m D+)
<b>Semana 8</b>	<b>Descanso</b>	50 min RS terreno llano + 20 minutos fortalecimiento core	30 min RS terreno técnico sin desnivel + FE (4x30 escalones en skipping)	Bici de Carretera RS (90 min)	<b>Descanso</b>	<b>Descanso activo</b> - Estiramientos pasivo-estáticos tren inferior + abs o ejercicios Yoga/Pilates o Natación.	<b>Disputar Media Maratón de Montaña</b> (a ritmo de competición)



### 3. Periodo de competición

Semana/Día	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
<b>Semana 9</b>	<b>Descanso</b>	45 min RS terreno llano + Propiocepción	30 min RS terreno técnico sin desnivel + excéntricos cuádriceps/gemelos + 20 min fortalecimiento core	15 min RS terreno llano + Fartlek pulsaciones (4x3 min a 75-85% ppm/4x3 min a 85-95% ppm) + 10 min rec al trote	<b>Descanso</b>	60 min RV terreno montañoso variado (con cuestas cortas y largas; subir y bajar rápido)	<b>Descanso activo</b> - Trekking: Subir cima de 1200 -1500 m
<b>Semana 10</b>	<b>Descanso</b>	60 min RM terreno llano + circuito fortalecimiento gimnasio (1 vuelta)	30 min RS terreno técnico sin desnivel + Propiocepción + FE (4x20 saltos tobillo; 4x25 escalones)	Bici de Montaña (2 h - 2,30 h; 500m D+)	<b>Descanso</b>	75 min RV terreno técnico sin desnivel	CA-CO (4 h; 1500 -1800 m D+)
<b>Semana 11</b>	<b>Descanso</b>	15 min RS terreno llano + 12 series de 600 m (6 a 75-85% ppm + 6 85-95% ppm) + 10 min de rec al trote	30 min RS terreno técnico sin desnivel o bici de montaña + excéntricos cuádriceps/gemelos + 20 min fortalecimiento core	60 min RS terreno montañoso variado o bici de montaña (500 m D+)	<b>Descanso</b>	90 min RV terreno técnico sin desnivel	CA-CO (3 h; 1200 m D+)
<b>Semana 12</b>	<b>Descanso</b>	60 min RS terreno llano o bici de carretera	30 min RS terreno técnico sin desnivel + Propiocepción + FE (4x20 saltos laterales banco)	20 min RS terreno llano + Fartlek 3-2-1 + 10 min rec al trote	<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	<b>DÍA COMPETICIÓN (22-42k)</b>

**RS:** ritmo suave **RM:** ritmo medio **RV:** ritmo variable **rec:** recuperación **abs:** abdominales **CA-CO:** caminar-correr **D+:** desnivel positivo máximo **FE:** fuerza específica  
**%ppm:** porcentaje respecto al máximo de pulsaciones por minuto **min:** minutos **seg:** segundos **h:** horas **m:** metros

→**RECUERDA!** En cada entrenamiento **debes hacer el calentamiento** con sus respectivos estiramientos. Estira también al finalizar. Para más información, consulta el post referente al [plan de entrenamiento para maratón de montaña](#), donde encontrarás todo lo que necesitas saber para la preparación de una Trail 42k.







Reservados todos los derechos de autor. Queda totalmente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de este libro por cualquier medio o procedimiento, incluidos reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2017 [MindFit.club](http://MindFit.club). All rights reserved worldwide.

Mind Fit.club. Plan Entrenamiento Maratón de montaña, (42 km) (Spanish Edition)

