

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA BAJAR DE 4 HORAS (5'40"/Km) EN EL MARATÓN - 42 KM

semana 1	LU	5Km (6'30" a 6'10") + 25' Acondicionamiento Físico General (2x10 ejercicios 20" rec. 40" y 2' bloques)
	MA	7Km (6'20" a 6'00") + 10' Técnica + 2x80m progresivos rec. 1' + 200 abdominales
	MI	DESCANSO
	JU	5Km (6'30" a 6'10") + 25' Acondicionamiento Físico General (2x10 ejercicios 20" rec. 40" y 2' bloques)
	VI	DESCANSO
	SA	8Km (6'20" a 6'00") + 2x80m progresivos rec. 1' + 200 abdominales
semana 2	DO	DESCANSO
	LU	6Km (6'30" a 6'10") + 25' Acondicionamiento Físico General (2x10 ejercicios 20" rec. 40" y 2' bloques)
	MA	8Km (6'20" a 6'00") + 10' Técnica + 4x80m progresivos rec. 1' + 200 abdominales
	MI	DESCANSO
	JU	6Km (6'30" a 6'10") + 25' Acondicionamiento Físico General (2x10 ejercicios 20" rec. 40" y 2' bloques)
	VI	DESCANSO
semana 3	SA	10Km (6'20" a 6'00") + 4x80m progresivos rec. 1' + 200 abdominales
	DO	DESCANSO
	LU	6Km (6'30" a 6'10") + 25' Acondicionamiento Físico General (2x10 ejercicios 20" rec. 40" y 2' bloques)
	MA	8Km (6'15" a 5'55") + 10' Técnica + 6x80m progresivos rec. 1' + 200 abdominales
	MI	DESCANSO
	JU	6Km (6'30" a 6'10") + 1 Circuito Oregón + 2Km (6'20" a 6'30")
semana 4	VI	8Km (6'15" a 5'55") con 3x2' a ritmo de 5'40" intercalados en el rodaje + 200 abdominales
	SA	DESCANSO
	DO	11Km (6'15" a 5'55") + 4x80m progresivos rec. 1' + 200 abdominales
	LU	6Km (6'30" a 6'10") + 30' Acondicionamiento Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	DESCANSO
	MI	9Km (6'10" a 5'50") + 10' Técnica + 6x80m progresivos rec. 1' + 200 abdominales
semana 5	JU	DESCANSO
	VI	9Km (6'10" a 5'50") con 2x3' a ritmo de 5'40" intercalados en el rodaje + 200 abdominales
	SA	DESCANSO
	DO	13Km (6'15" a 5'55") + 4x80m progresivos rec. 1' + 200 abdominales
	LU	6Km (6'30" a 6'10") + 30' Acondicionamiento Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	4Km (6'30" a 6'10") + Técnica + 25' Fartlek alternando 1' a 5'30" con 1' a 5'50" + 2Km (6'30" a 6'20")
semana 6	MI	DESCANSO
	JU	4Km (6'30" a 6'10") + Técnica + 2x(3x200m Cuesta Fuerte) recuperando bajada a trote suave y 2' + 2x1' Fuerte a 5'25"/Km recuperando 2' a 6'00" + 2Km (6'30" a 6'20") + 200 abdominales
	VI	10Km (6'10" a 5'50") + 4x80m progresivos rec. 1' + 200 abdominales
	SA	DESCANSO
	DO	15Km (2Km a 6'15" + 5Km a 5'55" + 4Km a 5'50" + 2Km a 5'45" + 1Km 5'40" + 1Km a 6'10")
	LU	7Km (6'30" a 6'10") + 30' Acondicionamiento Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
semana 7	MA	4Km (6'30" a 6'10") + Técnica + 26' Fartlek alternando 2' a 5'30" con 1' a 5'50" + 2Km (6'30" a 6'20")
	MI	DESCANSO
	JU	4Km (6'30" a 6'10") + Técnica + 4x300m Cuesta Fuerte recuperando bajada a trote suave + 2x1'30" Fuerte a 5'35"/Km recuperando 2' a 6'00" + 2Km (6'30" a 6'20") + 200 abdominales
	VI	11Km (6'10" a 5'50") + 4x80m progresivos rec. 1' + 200 abdominales
	SA	DESCANSO
	DO	17Km (2Km a 6'10" + 4Km a 5'55" + 4Km a 5'50" + 4Km a 5'45" + 2Km 5'40" + 1Km a 6'00")
semana 8	LU	7Km (6'30" a 6'10") + 30' Acondicionamiento Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	4Km (6'30" a 6'10") + Técnica + 29' Fartlek alternando 4' a 5'35" con 1' a 5'55" + 2Km (6'30" a 6'20")
	MI	DESCANSO
	JU	4Km (6'30" a 6'10") + Técnica + 4x500m Cuesta Fuerte recuperando bajada a trote suave + 2x2' Fuerte a 5'30"/Km recuperando 2' a 5'55" + 2Km (6'30" a 6'20") + 200 abdominales
	VI	12Km (6'05" a 5'45") + 4x80m progresivos rec. 1' + 200 abdominales
	SA	DESCANSO
semana 9	DO	19Km (2Km a 6'10" + 4Km a 5'55" + 4Km a 5'50" + 3Km a 5'45" + 3Km a 5'40" + 2Km a 5'35" + 1Km a 4'50")
	LU	6Km (6'20" a 6'00") + 20' Acondicionamiento Físico General (1x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	DESCANSO
	MI	4Km (6'20" a 6'00") + Técnica + 22' Fartlek alternando 2' a 5'20" con 2' a 5'50" + 2Km (6'30" a 6'20")
	JU	DESCANSO
	VI	6Km (6'20" a 6'00") + 5' Técnica Carrera + 2x100m. progresivos rec. 2'
semana 10	SA	DESCANSO
	DO	COMPETICIÓN 10Km (Objetivo 52'30" - 5'15"/Km)
	LU	5Km (6'30" a 6'20") + 200 abdominales (Objetivo recuperarse de la competición)
	MA	4Km (6'20" a 6'00") + Técnica + 7x1.000m a ritmo 5'20"/km recuperando 1' a trote + 2Km (6'30" a 6'20")
	MI	DESCANSO
	JU	4Km (6'20" a 6'00") + Técnica + 2x8x400 a ritmo 2'00" recuperando 40" y 2' a trote + 2Km (6'30" a 6'20")
semana 11	VI	DESCANSO
	SA	10Km (6'05" a 5'45") + 4x80m progresivos rec. 1' + 200 abdominales
	DO	22Km (2Km a 6'10" + 4Km a 5'55" + 4Km a 5'50" + 4Km a 5'45" + 4Km a 5'40" + 2Km a 5'35" + 1Km a 5'30" + 1Km a 6'00")
	LU	6Km (6'30" a 6'10") + 30' Acondicionamiento Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	4Km (6'20" a 6'00") + Técnica + 4x2.000m a ritmo 5'22"/km recuperando 1'30" a trote + 2Km (6'30" a 6'20")
	MI	7Km (6'10" a 5'45") + 4x80m progresivos recuperando 1'
semana 12	JU	4Km (6'30" a 6'10") + Técnica + 2x6x500 a ritmo 2'35" recuperando 45" y 2' a trote + 2Km (6'30" a 6'20")
	VI	DESCANSO
	SA	7Km (6'10" a 5'45") + 4x80m progresivos recuperando 1'
	DO	24Km progresivos (2Km a 6'10" + 4Km a 6'00" + 4Km a 4'55" + 4Km a 5'50" + 4Km a 5'45" + 3Km a 5'40" + 2Km a 5'35" + 1Km a 6'00")
	LU	6Km (6'30" a 6'10") + 30' Acondicionamiento Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	4Km (6'20" a 6'00") + Técnica + 3x3.000m a ritmo 5'25"/km recuperando 2' a trote + 2Km (6'30" a 6'20")
semana 13	MI	8Km (6'10" a 5'50") + 4x80m progresivos recuperando 1'
	JU	4Km (6'30" a 6'10") + Técnica + 2x5x600 a ritmo 3'10" recuperando 50" y 2' a trote + 2Km (6'30" a 6'20")
	VI	DESCANSO
	SA	8Km (6'10" a 5'50") + 4x80m progresivos recuperando 1'
	DO	26Km progresivos (2Km a 6'10" + 4Km a 6'00" + 4Km a 4'55" + 4Km a 5'50" + 4Km a 5'45" + 4Km a 5'40" + 3Km a 5'35" + 2Km a 6'00")
	LU	6Km (6'20" a 6'00") + 20' Acondicionamiento Físico General (1x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
semana 14	MA	DESCANSO
	MI	4Km (6'20" a 6'00") + Técnica + 4x1.500m a ritmo 5'25"/km recuperando 2' a trote + 2Km (6'30" a 6'20")
	JU	DESCANSO
	VI	6Km (6'20" a 6'00") + 5' Técnica Carrera + 2x100m. progresivos rec. 2'
	SA	DESCANSO
	DO	COMPETICIÓN MEDIO MARATÓN (Objetivo 1h53min- 5'20"/km)
semana 15	LU	5Km (6'30" a 6'20") + 200 abdominales (Objetivo recuperarse de la competición)
	MA	8Km (6'10" a 5'45") + 4x80m progresivos recuperando 1'
	MI	4Km (6'20" a 6'00") + Técnica + SERIES: 4000+3000+2000 a ritmo 5'30"/km - 5'25"/km - 5'20"/km recuperando 2' a trote + 2Km (6'30" a 6'20")
	JU	DESCANSO
	VI	16Km (5'55" a 5'45") + 4x80m progresivos recuperando 1'
	SA	DESCANSO
semana 16	DO	26Km progresivos (2Km a 6'10" + 3Km a 6'00" + 4Km a 4'55" + 4Km a 5'50" + 4Km a 5'45" + 4Km a 5'40" + 3Km a 5'35" + 2Km a 6'00")
	LU	6Km (6'20" a 6'00") + 20' Acondicionamiento Físico General (1x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	4Km (6'20" a 6'00") + Técnica + 8x1.000m a ritmo 5'20"/km recuperando 1' a trote + 2Km (6'20" a 6'00")
	MI	DESCANSO
	JU	14Km (5'55" a 5'45") + 4x80m progresivos recuperando 1'
	VI	DESCANSO
semana 17	SA	8Km (6'10" a 5'45") + 4x80m progresivos recuperando 1'
	DO	24Km progresivos (2Km a 6'10" + 4Km a 6'00" + 4Km a 4'55" + 4Km a 5'50" + 4Km a 5'45" + 3Km a 5'40" + 2Km a 5'35" + 1Km a 6'00")
	LU	6Km (6'00" a 5'50") + 200 abdominales
	MA	DESCANSO
	MI	4Km (6'20" a 6'00") + Técnica + 2x5.000m a ritmo 5'30"-5'25"/km recuperando 2'30" a trote + 2Km (6'30" a 6'10")
	JU	DESCANSO
semana 18	VI	10Km (6'10" a 5'55") + 4x80m progresivos recuperando 1'
	SA	DESCANSO
	DO	16Km progresivos (1Km a 6'10" + 3Km a 6'00" + 3Km a 4'55" + 3Km a 5'50" + 2Km a 5'45" + 2Km a 5'40" + 1Km a 5'35" + 1Km a 6'00")
	LU	6Km (6'10" a 5'50") + 4x80m progresivos recuperando 1' + 200 abdominales
	MA	DESCANSO
	MI	10Km (6'10" a 5'55") + 4x80m progresivos recuperando 1'
semana 19	JU	DESCANSO
	VI	6Km (6'20" a 6'00") + 5' Técnica Carrera + 2x100m. progresivos rec. 2'
	SA	DESCANSO
	DO	COMPETICIÓN MARATÓN (Objetivo bajar 4h - 5'40"/km)

Observaciones sobre el Plan de Entrenamiento

- ✚ Durante el plan se determina el ritmo estimado para cada uno de los **rodajes, fartleks o series** que se plantean. No obstante, deben ser interpretados con cautela ya que cada corredor es un mundo.
- ✚ Las competiciones de 10Km o Medio Maratón propuestas **no son un objetivo importante**, sino un medio para lograr el objetivo general que es el maratón, por lo tanto, se debe priorizar siempre el objetivo general sobre estos pasos intermedios.
- ✚ Además de los entrenamientos de carrera, es importante realizar las sesiones de **acondionamiento físico general, circuito oregón, técnica de carrera y abdominales**, tal y como se exponen a continuación:

- **Acondicionamiento Físico General:** casi todas las semanas tenemos una o dos sesiones Se recomienda realizar un circuito de 10-12 ejercicios en los que se combinen diferentes grupos musculares (por ejemplo: abdominales + dorsal + pierna + tríceps + abdominales + pectoral + pierna + bíceps + abdominales + deltoides + pierna + abdominales). En el circuito se desarrolla el ejercicio durante 30 segundos y se descansan otros 30 segundos, mientras que entre bloques se recuperan 2 minutos.
- **Circuito Oregón:** se desarrollan en las primeras sesiones y está orientado hacia un trabajo de base con mayor hincapié en la fuerza. En ciertas sesiones se realizará el “Circuito Oregón” que es un entrenamiento que se realiza sobre una recta de 100 metros y en cada extremo se definen unos ejercicios de fuerza y técnica de carrera a realizar. Se comienza en un extremo de una recta, se realiza el ejercicio establecido y, sin descanso, se realiza un progresivo hasta el otro extremo de la recta, para realizar el segundo ejercicio, y así, sucesivamente hasta realizar los 10 ejercicios elegidos.
- ✚ En cuanto al tipo de ejercicios, se pueden realizar durante 30” y seguir una secuencia semejante a la que se presenta a continuación:

- 1º. Sentadillas
- 2º. Skipping con mucha frecuencia en el sitio
- 3º. Salto rodillas pecho
- 4º. Skipping trasero
- 5º. Splits
- 6º. Posición salida tacos, alternas flexión-extensión de piernas
- 7º. Saltos pies juntos en el sitio
- 8º. Posición salida tacos, piernas juntas y flexión-extensión de piernas al pecho
- 9º. Saltos en el sitio abriendo y cerrando piernas
- 10º. Skipping muy alto en el sitio