



# PLAN DE ENTRENAMIENTO MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP **SUB 4'30 H.**

- Antes de empezar a seguir cualquier plan de entrenamiento es recomendable pasar un reconocimiento médico, para descartar cualquier problema que se pueda derivar de la práctica deportiva.
- Para correr un maratón en 4'30 horas hay que correr a un promedio de 6'25 el km.
- El plan de entrenamiento que vamos a empezar va a tener como objetivo llegar preparados para poder bajar de 4'30 horas en el maratón.
- Vamos a dividir la planificación en dos fases: la primera, tendrá como objetivo correr distancias de entre 5 y 10 km a ritmo inferior de 5'55 el km., esta programación terminará el 24 de julio. Posteriormente, tendremos 14 días de descanso, es importante haber desconectado del mundo de la carrera a pie dos semanas, donde nos podemos dedicar a descansar de la práctica deportiva, si hemos llevado una temporada cargada de entrenamientos y competiciones o sencillamente realizar otro tipo de deportes como ir en bicicleta, nadar, etc.
- Hasta que llegue este descanso, podemos competir en pruebas entre 5 y 10 km., entre cada competición habrá 15 días como mínimo.
- No debemos terminar agotados en ninguna sesión de entrenamiento, lo ideal es que al terminar de entrenar nos quedemos con ganas de hacer más.
- Si no podemos realizar algún entrenamiento de los programados semanalmente, no intentaremos recuperarlo sino que seguiremos realizando los demás entrenamientos como estaban planificados.
- Si no disponemos de 5 días semanalmente, no realizaremos el entrenamiento de los lunes.
- Si tenemos que competir, un fin de semana que no esté programado, descansaremos dos días antes de la prueba y el día de antes realizaremos un calentamiento de 30' de carrera continua suaves + 6 progresivos de 100 m al 70% rec. la vuelta andando.
- Si sufrimos una lesión, un constipado o cualquier circunstancia que nos impida entrenar durante algún tiempo, reanudaremos el entrenamiento realizando carrera continua suave (empezaremos con 30' y progresivamente subiremos hasta 60') durante al menos 15 días, volveremos a seguir el plan cuando hayamos recuperado todas las fuerzas.
- Una buena referencia, que nos puede indicar que estamos eligiendo el plan que corresponde a nuestro nivel, sería realizar un test de 10 km a un ritmo aproximado a 5'30 el km.
- Antes de seguir este plan de entrenamiento, debemos de venir realizando durante al menos 4 semanas, 3 – 4 días de entrenamiento de 4 – 6 km.
- Antes y después de realizar la carrera continua realizaremos como mínimo 10' de estiramientos.
- Los ejercicios para el acondicionamiento físico, cuyo objetivo es fortalecer los diferentes grupos musculares para prevenir lesiones se pueden consultar en el documento adjunto.
- Los entrenamientos están programados a partir de la segunda semana de mayo, desde esta fecha faltan 28 semanas para el Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP, vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:
  - 11 semanas de entrenamiento general.
  - 2 semanas de descanso.
  - 3 semanas de adaptación de nuevo al entrenamiento.
  - 12 semanas específicas de preparación del Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP.

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP

### SUB 4'30 H.



## SEGUNDA SEMANA DE MAYO HASTA FINALES DE JULIO, 11 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO GENERAL

### 1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (3 km a 6'15 – 2 km a 6'10)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (5 km a 6'20 – 5 km a 6'05)
JUEVES	5 km a 6'00 + 3 series de 1000 m a 5'50 rec. 3'. En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'15 – 2 km 6'10 – 3 km a 6'05 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	12 km (5 km a 6'20 – 2 km a 6'10 – 5 km a 6'05)

### 4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 6'20 – 3 km a 6'00)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (3 km a 6'15 – 3 km a 6'10)
JUEVES	6 km a 6'15 el km + 6 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
VIERNES	descanso
SÁBADO	4 km a 6'15 el km + 4 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
DOMINGO	Competición. Distancia a elegir entre 5 y 10 km. Ritmo competición alrededor 5'45. Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 10 km

### 7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (3 km a 6'15 – 2 km a 6'05)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (5 km a 6'10 – 5 km a 5'50)
JUEVES	5 km a 6'20 + 4 series de 1000 m a 5'25 rec. 3'. En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'10 – 2 km 6'00 – 3 km a 5'50 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	14 km (5 km a 6'10 – 4 km a 6'00 – 5 km a 5'55)

### 2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (3 km a 6'20 – 2 km a 5'55)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'15 – 6 km a 6'00)
JUEVES	5 km a 6'00 + 8 cambios de ritmo de 60" a ritmo de 5'30 el km con una rec. de 3'a 6'20
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'15 – 2 km a 6'05 – 3 km a 5'55 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	14 km (5 km a 6'20 – 3 km a 6'15 – 6 km a 6'00)

### 5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (4 km a 6'15 – 2 km a 6'10)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 40' de acondicionamiento físico (6 km a 6'05 - 4 km a 5'55)
JUEVES	5 km a 6'15 + 1 series de 3000 m a 16'30 rec. 3'. En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km + 10 progresivos de 100 m al 70% rec. volver andando (100 m) (4 km a 6'10 – 3 km a 5'50 – 3 km a 5'40)
DOMINGO	12 km montaña (6 km a 6'30 – km a 6'15)

### 8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	4 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 6'10 – 2 km a 6'00)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6 – 8 km a 5'55)
JUEVES	5 km a 6'00 + 8 cambios de ritmo de 2' a ritmo de 5'20 el km con una rec. de 2'a 6'10
VIERNES	descanso
SÁBADO	12 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'10 – 4 km a 5'55 – 3 km a 5'45 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	14 km (5 km a 6'15 – 5 km a 6'05 – 4 km a 5'55)

### 3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (4 km a 6'20 – 2 km a 6'10)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 40' de acondicionamiento físico (5 km a 6'10 – 5 km a 5'55)
JUEVES	5 km a 6'00 + 2series de 2000 m a 10'50 rec. 3'. En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (4 km a 6'10 – 4 km a 5'55 – 2 km 5'50)
DOMINGO	12 km + 10 progresivos de 100 m al 70% rec. volver andando (100 m) (6 km a 6'10 – 6 km a 6'00)

### 6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 6'20 – 3 km a 6'10)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km + 30' de acondicionamiento físico (3 km a 6'10 – 5 km a 5'50)
JUEVES	6 km a 6'10 el km + 6 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
VIERNES	descanso
SÁBADO	4 km a 6'10 el km + 4 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
DOMINGO	Competición. Distancia a elegir entre 5 y 10 km. Ritmo competición alrededor 5'40. Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 10 km

### 9ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 6'20 – 3 km a 6'10)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km + 30' de acondicionamiento físico (3 km a 6'10 – 5 km a 5'50)
JUEVES	6 km a 6'10 el km + 6 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
VIERNES	descanso
SÁBADO	4 km a 6'10 el km + 4 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
DOMINGO	Competición. Distancia a elegir entre 5 y 10 km. Ritmo competición alrededor 5'35. Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 10 km

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP

### SUB 4'30 H.



#### 10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (3 km a 6'10 – 3 km a 5'55)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 40' de acondicionamiento físico (5 km a 6'05 – 5 km a 5'50)
JUEVES	5 km a 6'10 + 1 series de 3000 m a 16'00 rec. 3'. En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km + 10 progresivos de 100 m al 70% rec. volver andando (100 m) (4 km a 6'00 - 3 km a 5'40 - 3 km a 5'30)
DOMINGO	12 km montaña (6 km a 6'20 – 6 km a 6'15)

#### 11ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 6'20 – 3 km a 6'10)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km + 30' de acondicionamiento físico (3 km a 6'10 – 5 km a 5'50)
JUEVES	descanso
VIERNES	4 km a 6'10 el km + 4 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
SÁBADO	Competición. Distancia a elegir entre 5 y 10 km. Ritmo competición alrededor 5'25. Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 10 km
DOMINGO	5 km a 6'10 el km + 6 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando

## DOS SEMANAS DE DESCANSO

### \*DESCONECTAMOS DE LA CARRERA A PIE

Es importante desconectar durante dos semanas del mundo de la carrera a pie, nos podemos dedicar a la práctica de otras actividades deportivas y si hemos tenido una temporada muy cargada de entrenamientos y de competiciones y no nos apetece realizar actividad física podemos descansar 14 días.

### A PARTIR DE LA SEGUNDA SEMANA DE AGOSTO TENEMOS 3 SEMANAS DE ADAPTACIÓN DE NUEVO AL ENTRENAMIENTO

#### SEMANA DE ADAPTACIÓN 1/3

LUNES	4 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'20)
MARTES	4 km 6'20 + 30' de acondicionamiento físico
MIÉRCOLES	descanso
JUEVES	5 km a 6'20 + 30' de acondicionamiento físico
VIERNES	6 km a 6'20 + 30' de acondicionamiento físico
SÁBADO	descanso
DOMINGO	descanso

#### SEMANA DE ADAPTACIÓN 2/3

LUNES	5 km + 30' de acondicionamiento físico (3 km a 6'20 – 2 km a 6'10)
MARTES	6 km a 6'20 + 30' de acondicionamiento físico
MIÉRCOLES	descanso
JUEVES	6 km a 6'20 + 30' de acondicionamiento físico
VIERNES	6 km a 6'20 + 30' de acondicionamiento físico
SÁBADO	descanso
DOMINGO	descanso

#### SEMANA DE ADAPTACIÓN 3/3

LUNES	6 km a 6'20 + 30' de acondicionamiento físico
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km a 6'15 + 30' de acondicionamiento físico
JUEVES	8 km (6 km a 6'10 – 2 km a 6'05)
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (10 km a 6'20)
DOMINGO	descanso

### A PARTIR DE LA ÚLTIMA SEMANA DE AGOSTO EMPEZAMOS LAS 12 SEMANAS ESPECÍFICAS DE PREPARACIÓN DEL MARATÓN

#### 1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'10 – 2 km a 6'00)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (5 km a 6'10 – 5 km a 6'00)
JUEVES	8 km (4 km a 6'10 – 4 km a 6'00)
VIERNES	descanso
SÁBADO	12 km (4 km a 6'10 – 4 km a 6'05 – 2 km a 5'55)
DOMINGO	12 km (4 km a 6'10 – 4 km a 6'05 – 2 km a 5'55)

#### 2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'10 – 2 km a 6'05)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 20' de acondicionamiento físico (6 km a 6'10 – 4 km a 6'00)
JUEVES	8 km (4 km a 6'10 – 4 km a 6'00)
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (4 km a 6'10 – 3 km a 6'05 – 3 km a 6'00)
DOMINGO	15 km (5 km a 6'25 - 5 km a 6'15 – 5 km a 6'05 km)

#### 3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'10 – 2 km a 6'05)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'05 – 6 km a 5'55)
JUEVES	10 km (5 km a 6'10 – 5 km a 5'50)
VIERNES	descanso
SÁBADO	12 km (2 km a 6'10 – 2 km a 6'00 – 5 km a 5'55 – 2 km a 5'50 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	20 km (5 km a 6'10 – 10 km a 6'00 – 5 km a 5'55)

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP

### SUB 4'30 H.



4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (4 km a 6'10 – 2 km a 6'00)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 40' acondicionamiento físico (6 km a 6'10 – 4 km a 5'55)
JUEVES	12 km (5 km a 6'10 – 7 km a 5'40)
VIERNES	descanso
SÁBADO	12 km (2 km a 6'10 – 2 km a 6'05 – 4 km a 6'00 – 3 km a 5'50 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	24 km montaña (5 km a 6'30 – 5 km a 6'25 – 14 km a 6'20)

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
LUNES	6 km + 40 de acondicionamiento físico (3 km a 6'10 – 3 km a 6'00)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	12 km + 30' acondicionamiento físico (4 km a 6'10 – 8 km a 6'00)
JUEVES	13 km (5 km a 6'15– 8 km a 5'55)
VIERNES	descanso
SÁBADO	13 km (2 km a 6'30 – 2 km a 6'20 – 4 km a 6'10 – 4 km a 6'05 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	30 km montaña (5 km a 6'45 – 7 km a 6'35 – 18 km a 6'30)

10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
LUNES	4 km + 40 de acondicionamiento físico (2 km a 6'10 – 2 km a 6'00)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	12 km + 30' acondicionamiento físico (5 km a 6'10 – 7 km a 6'00)
JUEVES	13 km (5 km a 6'15– 8 km a 6'05)
VIERNES	descanso
SÁBADO	13 km (2 km a 6'30 – 2 km a 6'20 – 4 km a 6'10 – 4 km a 6'00 – 1 km a 6'10)
DOMINGO	30 km (5 km a 6'30 – 10 km a 6'25 – 15 km a 6'20)

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'10 – 2 km a 6'05)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'10 – 6 km a 6'05)
JUEVES	4 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'10)
VIERNES	descanso
SÁBADO	Test de 15 km (Ritmo entre 5'55 – 5'50 km)
DOMINGO	6 km (3 km a 6'25 – 3 km a 6'15)

8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (3 km a 6'10 – 3 km a 6'00)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'10 – 6 km a 6'00)
JUEVES	8 km (5 km a 6'25 – 3 km a 6'15)
VIERNES	descanso
SÁBADO	6 km (3 km a 6'20 – 3 km a 6'15)
DOMINGO	Test de Media Maratón (entre 2h04'50 a 5'55 km- 2h06'35 a 6'00)

11ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
LUNES	4 km + 40' de acondicionamiento físico (2 km a 6'30 – 2 km a 6'10)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'20 – 8 km a 6'10)
JUEVES	10 km (5 km a 6'15 – 5 km a 6'00)
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (5 km a 6'20 – 5 km a 6'10)
DOMINGO	15 km (6 km a 6'20 – 9 km a 6'15)

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (3 km a 6'10 – 3 km a 6'05)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	11 km + 40' de acondicionamiento físico (4 km a 6'10 – 7 km a 6'00)
JUEVES	12 km (6 km a 6'10 – 6 km a 6'00)
VIERNES	descanso
SÁBADO	13 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'10 – 5 km a 6'00 – 3 km a 5'50 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	28 km montaña (5 km a 6'45 – 9 km a 6'35 – 14 km a 6'30)

9ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
LUNES	4 km + 50' de acondicionamiento físico (2 km a 6'10 – 2 km a 6'00)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (5 km a 6'10 – 5 km a 6'00)
JUEVES	13 km (6 km a 6'15 – 7 km a 6'00)
VIERNES	descanso
SÁBADO	12 km (2 km a 6'30 – 2 km a 6'20 – 4 km a 6'10 – 3 km a 6'00 – 1 km a 6'05)
DOMINGO	32 km (5 km a 6'30 – 11 km a 6'25 – 16 km a 6'20)

10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (4 km a 6'20 – 2 km a 6'10)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km + 30' acondicionamiento físico (4 km a 6'20 – 4 km a 6'10)
JUEVES	6 km + 20' estiramientos (3 km a 6'20 – 3 km a 6'10)
VIERNES	descanso
SÁBADO	3 km (3 km a 6'30)
DOMINGO	MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP

Miguel Rubio  
Entrenador Nacional de Atletismo  
S. D. Correcaminos