



PLAN DE ENTRENAMIENTO MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP **SUB 4'00 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 horas hay que correr a un promedio de 5'43 el km.
- El plan de entrenamiento que vamos a empezar va a tener como objetivo llegar preparados para poder bajar de 4 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 5'30 el km., esta programación terminará el 24 de julio. Luego 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 suave + 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 4'00 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 6'05 – 2 km a 5'55)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (5 km a 6'00 – 5 km a 5'25)
JUEVES	5 km a 6'00 + 5 series de 1000 m a 5'10 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 6'00 – 2 km 5'30 – 3 km a 5'20 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	14 km (5 km a 6'10 – 4 km a 6'00 – 5 km a 5'45)

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 6'10 – 3 km a 5'30)
JUEVES	6 km a 6' el km + 6 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
VIERNES	descanso
SÁBADO	4 km a 6' el km + 4 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
DOMINGO	Competición. Distancia a elegir entre 5 y 10 km. Ritmo competición alrededor 5'25. 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 6'05 – 2 km a 5'55)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (5 km a 6'00 – 5 km a 5'25)
JUEVES	5 km a 6'00 + 5 series de 1000 m a 5'05 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 6'00 – 2 km 5'30 – 3 km a 5'20 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	16 km (5 km a 6'10 – 4 km a 6'00 – 7 km a 5'45)

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (3 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6 – 6 km a 5'20)
JUEVES	5 km a 6'00 + 8 cambios de ritmo de 60" a ritmo de 5'00 el km con una rec. de 3'a 6'00
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 2 km a 5'45 – 3 km a 5'20 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	16 km (5 km a 6'10 – 5 km a 6'00 – 6 km a 5'50)

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (4 km a 6'00 – 2 km a 5'40)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 40' de acondicionamiento físico (6 km a 5'55 – 4 km a 5'30)
JUEVES	5 km a 6'00 + 2 series de 3000 m a 15'30 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 5'50 – 3 km a 5'30 – 3 km a 5'20)
DOMINGO	14 km montaña (6 km a 6'10 – 8 km a 6'05)

8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	4 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6 – 8 km a 5'25)
JUEVES	5 km a 6'00 + 8 cambios de ritmo de 2' a ritmo de 5'00 el km con una rec. de 2'a 6'00
VIERNES	descanso
SÁBADO	12 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 4 km a 5'45 – 3 km a 5'20 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	16 km (5 km a 6'10 – 5 km a 6'00 – 6 km a 5'50)

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (4 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 40' de acondicionamiento físico (5 km a 5'55 – 5 km a 5'30)
JUEVES	5 km a 6'00 + 3 series de 2000 m a 10'30 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 6'00 – 4 km a 5'35 – 2 km 5'30)
DOMINGO	14 km + 10 progresivos de 100 m al 70% rec. volver andando (100 m) (6 km a 6'00 – 8 km a 5'45)

6ª 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	8 km + 30' de acondicionamiento físico (3 km a 6'10 – 5 km a 5'30)
JUEVES	6 km a 6' el km + 6 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
VIERNES	descanso
SÁBADO	4 km a 6' el km + 4 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
DOMINGO	Competición. Distancia a elegir entre 5 y 10 km. Ritmo competición alrededor 5'20. 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 6'00)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km + 30' de acondicionamiento físico (3 km a 6'10 – 5 km a 5'30)
JUEVES	6 km a 6' el km + 6 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
VIERNES	descanso
SÁBADO	4 km a 6' el km + 4 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
DOMINGO	Competición. Distancia a elegir entre 5 y 10 km. Ritmo competición alrededor 5'20. Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 10 km

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP

SUB 4'00 H.



10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (3 km a 6'00 – 3 km a 5'45)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 40' de acondicionamiento físico (5 km a 5'55 – 5 km a 5'30)
JUEVES	5 km a 6'00 + 2 series de 3000 m a 15'15 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 5'50 – 3 km a 5'30 – 3 km a 5'20)
DOMINGO	14 km montaña (6 km a 6'10 – 8 km a 6'05)

11ª 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	8 km + 30' de acondicionamiento físico (3 km a 6'10 – 5 km a 5'30)
JUEVES	descanso
VIERNES	4 km a 6' el km + 4 progresivos de 100 m rec. la vuelta andando
SÁBADO	Competición. Distancia a elegir entre 5 y 10 km. Ritmo competición alrededor 5'15. Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 10 km
DOMINGO	5 km a 6' 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 6'10)
MARTES	4 km 6'10 + 30' de acondicionamiento físico
MIÉRCOLES	descanso
JUEVES	5 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico
VIERNES	6 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico
SÁBADO	descanso
DOMINGO	descanso

SEMANA DE ADAPTACIÓN 2/3

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

SEMANA DE ADAPTACIÓN 3/3

LUNES	6 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km a 6'05 + 30' de acondicionamiento físico
JUEVES	8 km (6 km a 6'00 – 2 km a 5'55)
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (10 km a 6'10)
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 6'00 – 2 km a 5'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (5 km a 6'00 – 5 km a 5'50)
JUEVES	8 km (4 km a 6'00 – 4 km a 5'50)
VIERNES	descanso
SÁBADO	12 km (4 km a 6'00 – 4 km a 5'55 – 2 km a 5'50)
DOMINGO	12 km (6 km a 6'15 – 6 km a 5'50)

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'00 2 km a 5'55)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 20' de acondicionamiento físico (6 km a 6'00 – 4 km a 5'50)
JUEVES	8 km (4 km a 6'00 – 4 km a 5'50)
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (4 km a 6'00 – 3 km a 5'55 – 3 km a 5'50)
DOMINGO	15 km (5 km a 6'15 – 5 km a 6'10 – 5 km a 6 km)

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'00 – 2 km a 5'55)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' acondicionamiento físico (4 km a 5'55 – 6 km a 5'50)
JUEVES	10 km (5 km a 6'00 – 5 km a 5'40)
VIERNES	descanso
SÁBADO	12 km (2 km a 6'00 – 2 km a 5'55 – 5 km a 5'50 – 2 km a 5'45 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	20 km (5 km a 6'00 – 10 km a 5'55 – 5 km a 5'50)

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP

SUB 4'00 H.



4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (4 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 40' acondicionamiento físico (6 km a 6'00 – 4 km a 5'45)
JUEVES	12 km (5 km a 6'00 – 7 km a 5'30)
VIERNES	descanso
SÁBADO	12 km (2 km a 6'00 – 2 km a 5'55 – 4 km a 5'50 – 3 km a 5'40 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	24 km montaña (5 km a 6'10 – 5 km a 6'05 – 14 km a 6'00)

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40 de acondicionamiento físico (3 km a 6'00 – 3 km a 5'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	12 km + 30' acondicionamiento físico (4 km a 6'00 – 8 km a 5'45)
JUEVES	13 km (5 km a 6'05 – 8 km a 5'40)
VIERNES	descanso
SÁBADO	13 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 4 km a 5'50 – 4 km a 5'45 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	30 km montaña (5 km a 6'25 – 7 km a 6'15 – 18 km a 6'10)

10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	4 km + 40 de acondicionamiento físico (2 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	12 km + 30' acondicionamiento físico (5 km a 6'00 – 7 km a 5'30)
JUEVES	13 km (5 km a 6'05 – 8 km a 5'25)
VIERNES	descanso
SÁBADO	13 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 4 km a 5'40 – 4 km a 5'30 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	30 km (5 km a 6'10 – 10 km a 6'00 – 15 km a 5'45)

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'00 – 2 km a 5'55)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'00 – 6 km a 5'50)
JUEVES	descanso
VIERNES	4 km (2 km a 6'10 – 2 km a 6'00)
SÁBADO	Test de 15 km (Ritmo entre 5'40 – 5'45 km)
DOMINGO	6 km (3 km a 6'15 – 3 km a 6'10)

8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (3 km a 6'00 – 3 km a 5'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'00 – 6 km a 5'40)
JUEVES	8 km (5 km a 6'15 – 3 km a 6'00)
VIERNES	descanso
SÁBADO	6 km (3 km a 6'10 – 3 km a 6'05)
DOMINGO	Test de Media Maratón (entre 1h52'31 a 5'20 km- 1h54'17 a 5'25)

11ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	4 km + 40' de acondicionamiento físico (2 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'00 – 8 km a 5'20)
JUEVES	10 km (5 km a 6'05 – 5 km a 5'10)
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (5 km a 6'00 – 5 km a 5'30)
DOMINGO	15 km (6 km a 6'00 – 9 km a 5'45)

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (3 km a 6'00 – 3 km a 5'45)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	11 km + 40' de acondicionamiento físico (4 km a 6'00 – 7 km a 5'55)
JUEVES	12 km (6 km a 6'00 – 6 km a 5'40)
VIERNES	descanso
SÁBADO	13 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 5 km a 5'45 – 3 km a 5'30 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	28 km montaña (5 km a 6'25 – 9 km a 6'15 – 14 km a 6'10)

9ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	4 km + 50' de acondicionamiento físico (2 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (5 km a 6'00 – 5 km a 5'45)
JUEVES	13 km (6 km a 6'05 – 7 km a 5'50)
VIERNES	descanso
SÁBADO	12 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 4 km a 5'45 – 3 km a 5'30 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	32 km (5 km a 6'10 – 11 km a 6'00 – 16 km a 5'50)

10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (4 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km + 30' acondicionamiento físico (4 km a 6'00 – 4 km a 5'30)
JUEVES	6 km + 20' estiramientos (3 km a 6'00 – 3 km a 5'50)
VIERNES	descanso
SÁBADO	3 km (3 km a 6'10)
DOMINGO	MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP

Miguel Rubio
Entrenador Nacional de Atletismo
S. D. Correcaminos