



PLAN DE ENTRENAMIENTO MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP **SUB 5'00 H.**

- Este programa va dirigido a los corredores que afrontan la maratón por primera vez y cuyo objetivo es acabarla en menos de 5 horas.
- Antes de empezar este programa de entrenamiento, es imprescindible pasar un buen reconocimiento médico que nos confirme que estamos en buenas condiciones para realizar ejercicio físico.
- Para terminar dentro de las cinco horas hay que correr a una media de 7' el km.
- El objetivo de este programa de entrenamiento es llegar con garantías para poder terminar el maratón en menos de 5 horas.
- 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 6'30 el km., esta programación terminará el 24 de julio. Posteriormente, tendremos 14 días de descanso, donde realizaremos otro tipo de actividad física diferente a la carrera a pie y después reanudaremos los entrenamientos con vistas al Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP.
- 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 salir 4 días a la semana, no haremos el entrenamiento de los lunes o miércoles.
- 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 10 días, volveremos a seguir el plan cuando hayamos recuperado todas las fuerzas.
- 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 5'00 H.



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

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'20 – 4 km a 7'00)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	6 km + 40' acondicionamiento físico (3 km a 7'10 – 3 km a 6'40)
JUEVES	7 km (4 km a 7'10 – 3 km a 6'40)
VIERNES	descanso
SÁBADO	9 km (2 km a 7'20 – 4 km a 7'00 – 1 km a 6'40 – 1 km a 6'30 – 1 km a 7'00)
DOMINGO	descanso

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'00 – 4 km a 6'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km + 40' acondicionamiento físico (3 km a 7'00 – 5 km a 6'50)
JUEVES	8 km (4 km a 7'00 – 4 km a 6'45)
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (2 km a 7'00 – 4 km a 6'50 – 1 km a 6'40 – 2 km a 6'30 – 1 km a 7'00)
DOMINGO	descanso

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'00 – 4 km a 6'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km + 40' acondicionamiento físico (3 km a 7'00 – 5 km a 6'40)
JUEVES	9 km (4 km a 7'00 – 5 km a 6'35)
VIERNES	descanso
SÁBADO	11 km (2 km a 7'00 – 4 km a 6'50 – 1 km a 6'45 – 3 km a 6'30 – 1 km a 7'00)
DOMINGO	descanso

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'20 – 4 km a 7'00)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	7 km + 40' acondicionamiento físico (3 km a 7'00 – 4 km a 6'40)
JUEVES	7 km (4 km a 7'10 – 3 km a 6'40)
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (2 km a 7'20 – 3 km a 7'00 – 3 km a 6'40 – 1 km a 6'30 – 1 km a 7'00)
DOMINGO	descanso

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'00 – 4 km a 6'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km + 40' acondicionamiento físico (3 km a 7'00 – 5 km a 6'40)
JUEVES	9 km (4 km a 7'00 – 5 km a 6'45)
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (2 km a 7'10 – 3 km a 7'00 – 3 km a 6'30 – 1 km a 6'25 – 1 km a 7'00)
DOMINGO	descanso

8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	4 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'00 – 2 km a 6'40)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	5 km + 40' acondicionamiento físico (3 km a 7'00 – 2 km a 6'50)
JUEVES	4 km (2 km a 7'00 – 2 km a 6'50)
VIERNES	descanso
SÁBADO	3 km (3 km a 7'20)
DOMINGO	Competición. Distancia alrededor de 5 km. Competiremos alrededor de 6'25 km disfrutando de la carrera. Si no podemos asistir a ninguna competición realizaremos un test sobre 5km

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'20 – 4 km a 6'45)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km + 40' acondicionamiento físico (3 km a 7'10 – 5 km a 6'40)
JUEVES	7 km (4 km a 7'10 – 3 km a 6'30)
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (2 km a 7'20 – 3 km a 7'00 – 2 km a 6'30 – 2 km a 6'20 – 1 km a 7'00)
DOMINGO	descanso

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	4 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'20 – 2 km a 6'40)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	5 km + 40' acondicionamiento físico (3 km a 7'10 – 2 km a 6'40)
JUEVES	4 km (2 km a 7'10 – 2 km a 6'50)
VIERNES	descanso
SÁBADO	3 km (3 km a 7'20)
DOMINGO	Competición. Distancia alrededor de 5 km. Competiremos alrededor de 6'30 km disfrutando de la carrera. Si no podemos asistir a ninguna competición realizaremos un test sobre 5km

9ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'00 – 4 km a 6'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km + 40' acondicionamiento físico (3 km a 7'00 – 5 km a 6'40)
JUEVES	10 km (5 km a 7'00 – 5 km a 6'35)
VIERNES	descanso
SÁBADO	12 km (2 km a 7'00 – 4 km a 6'50 – 1 km a 6'45 – 4 km a 6'30 – 1 km a 7'00)
DOMINGO	descanso

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP

SUB 5'00 H.



10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'00 – 4 km a 6'45)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	9 km + 40' acondicionamiento físico (3 km a 7'00 – 6 km a 6'40)
JUEVES	10 km (4 km a 7'00 – 6 km a 6'30)
VIERNES	descanso
SÁBADO	14 km (2 km a 7'00 – 5 km a 6'50 – 3 km a 6'45 – 3 km a 6'30 – 1 km a 7'00)
DOMINGO	descanso

11ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'00 – 3 km a 6'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	6 km + 40' acondicionamiento físico (3 km a 7'00 – 3 km a 6'50)
JUEVES	4 km (2 km a 7'00 – 2 km a 6'50)
VIERNES	descanso
SÁBADO	3 km (3 km a 7'20)
DOMINGO	Competición. Distancia alrededor de 5 km. Competiremos alrededor de 6'25 km disfrutando de la carrera. Si no podemos asistir a ninguna competición realizaremos un test sobre 5km

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 7'20)
MARTES	4 km 7'20 + 30' de acondicionamiento físico
MIÉRCOLES	descanso
JUEVES	3 km a 7'20 + 30' de acondicionamiento físico
VIERNES	5 km a 7'20 + 30' de acondicionamiento físico
SÁBADO	descanso
DOMINGO	descanso

SEMANA DE ADAPTACIÓN 2/3

LUNES	4 km + 30' de acondicionamiento físico (2 km a 7'20 – 2 km a 7'10)
MARTES	4 km a 7'20 + 30' de acondicionamiento físico
MIÉRCOLES	descanso
JUEVES	5 km a 7'15 + 30' de acondicionamiento físico
VIERNES	5 km a 7'15 + 30' de acondicionamiento físico
SÁBADO	descanso
DOMINGO	descanso

SEMANA DE ADAPTACIÓN 3/3

LUNES	5 km a 7'20 + 30' de acondicionamiento físico
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	6 km a 7'20 + 30' de acondicionamiento físico
JUEVES	6 km (6 km a 7'15)
VIERNES	descanso
SÁBADO	7 km (7 km a 7'20)
DOMINGO	descanso

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

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	5 km a 7'10 + 30' de acondicionamiento físico
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	7 km a 7'10 + 30' de acondicionamiento físico
JUEVES	7 km (7 km a 7'10)
VIERNES	descanso
SÁBADO	8 km (8 km a 7'10)
DOMINGO	descanso

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	5 km a 7'10 + 30' de acondicionamiento físico
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km a 7'05 + 30' de acondicionamiento físico
JUEVES	9 km (9 km a 7'10)
VIERNES	descanso
SÁBADO	10 km (10 km a 7'05)
DOMINGO	descanso

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	5 km a 7'00 + 30' de acondicionamiento físico
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km a 6'50 + 30' de acondicionamiento físico
JUEVES	9 km (9 km a 7'00)
VIERNES	descanso
SÁBADO	12 km (12 km a 7'05)
DOMINGO	descanso

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP

SUB 5'00 H.



4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	5 km a 6'55+ 30' de acondicionamiento físico
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km a 6'45 + 30' de acondicionamiento físico
JUEVES	9 km (9 km a 6'55)
VIERNES	descanso
SÁBADO	14 km (14 km a 7'00)
DOMINGO	descanso

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (3 km a 6'50 – 3 km a 6'45)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	9 km + 40' de acondicionamiento físico (4 km a 6'50 – 5 km a 6'40)
JUEVES	10 km (5 km a 6'50 – 5 km a 6'40)
VIERNES	descanso
SÁBADO	24 km (4 km a 7'20 – 6 km a 7'10 – 14 km 7'00)
DOMINGO	descanso

10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (3 km a 6'45 – 3 km a 6'35)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'50 – 6 km a 6'30)
JUEVES	12 km (6 km a 6'50 – 6 km a 6'35)
VIERNES	descanso
SÁBADO	30 km (6 km a 7'20 – 6 km a 7'15 – 6 km a 7'10 – 6 km a 7'05 – 6 km a 7'00)
DOMINGO	descanso

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km a 6'50 + 30' de acondicionamiento físico
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km a 6'45 + 30' de acondicionamiento físico
JUEVES	10 km (10 km a 6'55)
VIERNES	descanso
SÁBADO	16 km (16 km a 7'00)
DOMINGO	descanso

8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (4 km a 6'50 – 2 km a 6'45)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'50 – 4 km a 6'40)
JUEVES	6 km (3 km a 7'00 – 3 km a 6'55)
VIERNES	descanso
SÁBADO	3 km (2 km a 7'20 – 1 km a 7'00)
DOMINGO	Test de Media Maratón. Tiempo 2h17'08" a 6'30 km – 2h22'25" a 6'45 km

11ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (3 km a 6'45 – 3 km a 6'35)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	8 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'50 – 4 km a 6'30)
JUEVES	8 km (4 km a 6'50 – 4 km a 6'20)
VIERNES	descanso
SÁBADO	15 km (5 km a 7'00 – 10 km a 6'50)
DOMINGO	descanso

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico. (3 km a 6'50 – 3 km a 6'45)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	9 km + 40' acondicionamiento físico. (3 km a 6'50 – 6 km a 6'45)
JUEVES	10 km (4 km a 6'50 – 6 km a 6'45)
VIERNES	descanso
SÁBADO	20 km (2 km a 7'20 – 12 km a 7'00 – 4 km a 6'45 – 1 km a 6'30 – 1 km a 7)
DOMINGO	descanso

9ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (3 km a 7'00 – 3 km a 6'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' acondicionamiento físico (4 km a 6'45 – 6 km a 6'40)
JUEVES	12 km (6 km a 6'50 – 6 km a 6'35)
VIERNES	descanso
SÁBADO	28 km (6 km a 7'20 – 8 km a 7'10 – 6 km a 7'05 – 8 km a 7'00)
DOMINGO	descanso

10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico (3 km a 7'00 – 3 km a 6'50)
MARTES	descanso
MIÉRCOLES	6 km + 30' acondicionamiento físico (3 km a 6'50 – 3 km a 6'40)
JUEVES	descanso
VIERNES	descanso
SÁBADO	3 km (3 km a 7'20)
DOMINGO	MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP