

## PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB 4 HORAS

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 ahí que correr a un promedio de 5'43 el km.

El plan de entrenamiento que vamos a empezar va a tener como objetivo llegar al 15 de noviembre de 2015 preparados para poder bajar de 4 horas en el maratón. Vamos a dividir la planificación en dos fases: la primera que tendrá como objetivo correr distancias de entre 5 y 10 km a ritmo inferior de 5'30 el Km., esta programación terminará el 19 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 deportes como ir en bicicleta, nadar, ect.

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 del 4 de mayo, desde esta fecha faltan 28 semanas para el Maratón de Valencia Trinidad Alfonso, vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

- Del 4 de mayo al 19 de julio, 11 semanas de entrenamiento.
- Del 20 de julio al 2 de agosto, 2 semanas de descanso.
- Del 3 al 23 de agosto, 3 semanas de adaptación de nuevo al entrenamiento.
- Del 24 de agosto al 15 de noviembre, 12 semanas específicas de preparación del
- maratón.

## 1<sup>a</sup> 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 )

## 2<sup>a</sup> 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)

## 3<sup>a</sup> 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)

## 4<sup>a</sup> 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.

## 5<sup>a</sup> 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 (100m.)

( 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 )

## 6<sup>a</sup> 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.

## 7<sup>a</sup> 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 )

## 8<sup>a</sup> 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 )

## 9<sup>a</sup> 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.

## 10<sup>a</sup> 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 (100m.)

( 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 )

## 11<sup>a</sup> 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.

## **SEMANA DEL 20 AL 26 DE JULIO**

## **SEMANA DEL 27 DE JULIO AL 2 DE AGOSTO**

### **2 SEMANAS 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 DEL 3 DE AGOSTO 3 SEMANAS DE ADAPTACION DE NUEVO AL

### **ENTRENAMIENTO**

#### **1<sup>a</sup> SEMANA DE ENTRENAMIENTO**

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.

#### **2<sup>a</sup> SEMANA DE ENTRENAMIENTO**

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.

### **3<sup>a</sup> SEMANA DE ENTRENAMIENTO**

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 )

**A PARTIR DEL 24 DE AGOSTO EMPEZAMOS LAS 12 SEMANAS  
ESPECIFICAS DE PREPARACION DEL MARATON**

### **1<sup>a</sup> 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 5'50 )

Viernes: descanso.

Sábado: 12 km ( 4 km a 6'00 – 4 km a 5'55 – 2 km 5'50 )

Domingo: 12 km. ( 6 km a 6'15 – 6 km a 5'50 )

### **2<sup>a</sup> 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 )

### **3<sup>a</sup> 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 )

### **4<sup>a</sup> 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 )

### **5<sup>a</sup> 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 )

## 6<sup>a</sup> 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 )

## 7<sup>a</sup> 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 )

## 8<sup>a</sup> 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 MEDIA MARATÓN (entre 1h52'31 a 5'20 km- 1h54'17 a 5'25 )

## **9<sup>a</sup> 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 )

## **10<sup>a</sup> 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 )

## **11<sup>a</sup> 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 )

## **12<sup>a</sup> 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 DE VALENCIA TRINIDAD ALFONSO**

**José Miguel Rubio Pérez**  
Entrenador de Valence Fit  
ENTRENAMIENTO PERSONAL