PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA TERMINAR LA MARATÓN EN 6 H.

El plan de entrenamiento que vamos a empezar va dirigido, aquellas personas que habitualmente no practican la carrera a pie y que les gustaría participar en esta prueba.

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.

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 4 días semanalmente, realizaremos el mismo plan, eliminando un día, que será el entrenamiento de menor carga.

Si sufrimos una lesión, un constipado o cualquier circunstancia que nos impida entrenar durante algún tiempo, reanudaremos el entrenamiento desde las primeras semanas durante al menos 15 días, volveremos a seguir el plan cuando hayamos recuperado todas las fuerzas.

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión, es importante quedarse con ganas de entrenar más, esto significa que estamos asimilando bien las cargas de trabajo.

Antes y después de realizar la carrera continua realizaremos como mínimo 10´de estiramientos.

Cuando decimos correr suave, es correr sin fatigarnos, un poco más rápido que ir andando.

Los entrenamientos están programados a partir de una fecha de inicio hasta 3 meses vista.

Ejemplo de programación para la Maratón de Valencia trinidad Alfonso:

- 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.

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 10´andando - 15´corriendo suave – 10´andando – 15´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 10´andando - 15´corriendo suave – 10´andando – 15´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 10´andando - 15´corriendo suave – 10´andando – 15´corriendo suave

Domingo: 10´andando - 15´corriendo suave – 10´andando – 15´corriendo suave

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 10´andando - 15´corriendo suave – 5´andando – 15´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 15´corriendo suave – 5´andando – 15´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 15´corriendo suave – 5´andando – 15´corriendo suave

Domingo: 15´corriendo suave – 5´andando – 15´corriendo suave

VALENCE FIT
ENTRENAMIENTO PERSONAL

3º SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 15´corriendo suave – 5´andando – 18´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 15´corriendo suave – 5´andando – 15´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 15´corriendo suave – 5´andando – 18´corriendo suave

Domingo: 10´andando - 30´corriendo suave

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 15´corriendo suave – 5´andando – 20´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 15´corriendo suave – 5´andando – 20´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 15´corriendo suave – 5´andando – 20´corriendo suave

Domingo: 10´andando - 30´corriendo suave

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 18´corriendo suave – 5´andando – 22´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 18´corriendo suave – 5´andando – 22´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 18´corriendo suave – 5´andando – 15´corriendo suave

Domingo: 10´andando - 35´corriendo suave

VALENCE FIT
ENTRENAMIENTO PERSONAL

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 20´corriendo suave – 5´andando – 25´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 20´corriendo suave – 5´andando – 20´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 20´corriendo suave – 5´andando – 20´corriendo suave

Domingo: 10´andando - 40´corriendo suave

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 20´corriendo suave – 3´andando – 25´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 20´corriendo suave – 3´andando – 25´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 20´corriendo suave – 3´andando – 30´corriendo suave

Domingo: 10´andando – 40´corriendo suave

8º SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 20´corriendo suave – 3´andando – 30´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 20´corriendo suave – 5´andando – 30´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 20´corriendo suave – 3´andando – 30´corriendo suave

Domingo: 10´andando – 45´corriendo suave

VALENCE FIT
ENTRENAMIENTO PERSONAL

9ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 20´corriendo suave – 3´andando – 30´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 20´corriendo suave – 5´andando – 30´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 20´corriendo suave – 3´andando – 30´corriendo suave

Domingo: 10´andando – 45´corriendo suave

10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 20´corriendo suave – 2´andando – 30´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 20´corriendo suave – 3´andando - 30´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 20´corriendo suave – 2´andando – 30´corriendo suave

Domingo: 10´andando – 45´corriendo suave

11ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 20´corriendo suave – 2´andando – 30´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 20´corriendo suave – 2´andando - 30´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 20´corriendo suave – 2´andando – 30´corriendo suave

Domingo: 10´andando – 45´corriendo suave

VALENCE FIT
ENTRENAMIENTO PERSONAL

SEMANA DEL 20 AL 26 DE JULIO

SEMANA DEL 27 DE JULIO AL 2 DE AGOSTO

2 SEMANAS DESCONECTAMOS DE LA CARRERRA 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 ADAPATACION DE NUEVO AL

ENTRENAMIENTO 1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 10´andando - 3´corriendo suave – 10´andando – 3´corriendo suave - 10 ´andando.

Miércoles: descanso.

Jueves: 10´andando - 5´corriendo suave – 10´andando – 5´corriendo suave – 10 ´andando.

Viernes: descanso.

Sábado: 10´andando - 5´corriendo suave – 10´andando – 5´corriendo suave – 10 ´andando

Domingo: 10´andando - 5´corriendo suave – 10´andando – 5´corriendo suave – 10 ´andando

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 10´andando - 6´corriendo suave – 10´andando – 6´corriendo suave – 10' andando.

Miércoles: descanso.

Jueves: 10´andando - 8´corriendo suave – 10´andando – 8´corriendo suave – 10´andando.

Viernes: descanso.

Sábado: 10´andando - 8´corriendo suave – 10´andando – 8´corriendo suave – 10´andando.

Domingo: 10´andando - 8´corriendo suave – 10´andando – 10´corriendo suave – 10 ´andando.

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 10´andando - 10´corriendo suave – 10´andando – 10´corriendo suave – 10´andando.

Miércoles: descanso.

Jueves: 10´andando - 10´corriendo suave – 10´andando – 12´corriendo suave – 10 ´andando.

Viernes: descanso.

Sábado: 10´andando - 12´corriendo suave – 10´andando – 12´corriendo suave - 10 ´andando.

Domingo: 10´andando - 12´corriendo suave – 10´andando – 12´corriendo suave – 10´andando.

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

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 10´andando - 15´corriendo suave – 10´andando – 15´corriendo suave – 10´andando.

Miércoles: descanso.

Jueves: 10´andando - 15´corriendo suave – 10´andando – 15´corriendo suave – 10 ´andando.

Viernes: descanso.

Sábado: 10´andando - 15´corriendo suave – 10´andando – 20´corriendo suave – 10 ´andando.

Domingo: 10´andando - 15´corriendo suave – 10´andando – 20´corriendo suave – 20 ´andando.

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 10´andando - 20´corriendo suave – 10´andando – 20´corriendo suave – 10´andando.

Miércoles: descanso.

Jueves: 10´andando - 20´corriendo suave – 10´andando – 25´corriendo suave – 10´andando.

Viernes: descanso.

Sábado: 10´andando - 20´corriendo suave – 10´andando – 30´corriendo suave

Domingo: 10´andando - 25´corriendo suave – 10´andando – 30´corriendo suave

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 10´andando - 25´corriendo suave – 10´andando – 30´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 10´andando - 25´corriendo suave – 10´andando – 30´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 10´andando - 30´corriendo suave – 10´andando – 30´corriendo suave

Domingo: 10´andando - 30´corriendo suave – 5´andando – 35´corriendo suave

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 10´andando - 30´corriendo suave – 5´andando – 30´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 30´corriendo suave – 5´andando – 40´corriendo suave

Sábado: 30´corriendo suave – 5´andando – 40´corriendo suave

Domingo: 30´corriendo suave – 5´andando – 40´corriendo suave

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 30´corriendo suave – 5´andando – 45´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 30´corriendo suave – 5´andando – 45´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 30´corriendo suave – 5´andando – 45´corriendo suave

Domingo: 60´andando - 60´corriendo suave

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 30´corriendo suave – 5´andando – 40´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 30´corriendo suave – 5´andando – 50´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 30´corriendo suave – 5´andando – 45´corriendo suave

Domingo: 70´andando - 70´corriendo suave

VALENCE FIT
ENTRENAMIENTO PERSONAL

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 30´corriendo suave – 5´andando – 40´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 30´corriendo suave – 5´andando – 55´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 30´corriendo suave – 5´andando – 40´corriendo suave

Domingo: 80´andando - 90´corriendo suave

8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 30´corriendo suave – 5´andando – 30´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 20´corriendo suave – 5´andando – 20´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 15´corriendo suave – 5´andando – 15´corriendo suave

Domingo: TEST MEDIA MARATÓN.

OBJETIVO ACABAR DENTRO DEL TIEMPO

9ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 20´corriendo suave – 5´andando – 40´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 40´corriendo suave – 5´andando – 50´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 30´corriendo suave – 5´andando – 40´corriendo suave

Domingo: 60´corriendo suave – 90´andando – 60´corriendo suave

10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 20´corriendo suave – 5´andando – 40´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 30´corriendo suave – 5´andando – 60´corriendo suave

Viernes: descanso.

VALENCE FIT
ENTRENAMIENTO PERSONAL

Sábado: 30´corriendo suave – 5´andando – 50´corriendo suave

Domingo: 80´corriendo suave – 60´andando – 80´corriendo suave

11ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 20´corriendo suave – 3´andando – 30´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 20´corriendo suave – 5´andando – 40´corriendo suave

Viernes: descanso.

Sábado: 20´corriendo suave – 3´andando – 50´corriendo suave

Domingo: 20´corriendo suave – 5´andando – 60´corriendo suave

12ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Lunes: descanso.

Martes: 20´corriendo suave – 3´andando – 20´corriendo suave

Miércoles: descanso.

Jueves: 20´corriendo suave – 3´andando

Viernes: descanso.

Sábado: descanso

Domingo: **MARATÓN DE VALENCIA TRINIDAD ALFONSO**

José Miguel Rubio Pérez

Entrenador de Valence Fit