

ENTRENAMIENTO MARATÓN

1ª SEMANA

LUNES	30' + Gimnasia
MARTES	50' + 6 progresivos suaves
MIERCOLES	30' + Gimnasia
JUEVES	25' + 2 cambios de 10' (de 5' a 4'45 - recuperación 5') + 10' suaves
VIERNES	50'
SABADO	Descanso
DOMINGO	Rodaje 75' (de 5'40 a 5'30)

2ª SEMANA

LUNES	30' + Gimnasia
MARTES	50' suaves + 6 progresivos
MIERCOLES	30' + Gimnasia
JUEVES	25' + 1 cambio de 20' (de 5' a 4'45) + 10 suaves
VIERNES	50'
SABADO	Descanso
DOMINGO	Rodaje 85' (de 5'40 a 5'30)

3ª SEMANA

LUNES	30' + Gimnasia
MARTES	60' rodaje suave
MIERCOLES	30' + Gimnasia
JUEVES	20' + 2 cambios de 15' (de 5' a 4'45 - recuperación 5') + 5' rodaje
VIERNES	60' rodaje suave
SABADO	Descanso
DOMINGO	Rodaje 90' (de 5'30 a 5'20)

4ª SEMANA

LUNES	30' + Gimnasia
MARTES	60' rodaje suave
MIERCOLES	30' + Gimnasia
JUEVES	20' + 1 cambio de 30' (de 5' a 4'45)
VIERNES	60' rodaje suave
SABADO	Descanso
DOMINGO	Descanso

TODAS LAS RECUPERACIONES SE HACEN RODANDO

5ª SEMANA

LUNES	30' + Gimnasia
MARTES	70' rodaje suave
MIERCOLES	30' + Gimnasia
JUEVES	20' + 2 cambios de 20' (de 5' a 4'45 - recuperación 5') + rodaje 5'
VIERNES	60' rodaje suave
SABADO	Descanso
DOMINGO	Rodaje 1 h 45' (de 5'30 a 5'20)

6ª SEMANA

LUNES	30' + Gimnasia
MARTES	70' rodaje suave
MIERCOLES	30' + Gimnasia
JUEVES	20' + 1 cambio de 40' (de 5' a 4'45)
VIERNES	50' rodaje suave
SABADO	Descanso
DOMINGO	Rodaje 1 h 50' (de 5'30 a 5'20)

7ª SEMANA

LUNES	30' + Gimnasia
MARTES	80' rodaje suave
MIERCOLES	30' + Gimnasia
JUEVES	20' + 3 cambios de 15' (de 5' a 4'35 – recuperación 5') + rodaje 5'
VIERNES	50' rodaje suave
SABADO	Descanso
DOMINGO	Rodaje 2 h (de 5'30 a 5'10)

8ª SEMANA

LUNES	30' + Gimnasia
MARTES	80' rodaje suave
MIERCOLES	30' + Gimnasia
JUEVES	20' + 3 cambios de 10' (de 4'45 a 4'30 – recuperación 5') + rodaje 5'
VIERNES	60' rodaje suave
SABADO	Descanso
DOMINGO	Rodaje 2 h 20' (de 5'30 a 5'15 a 5')

TODAS LAS RECUPERACIONES SE HACEN RODANDO

9ª SEMANA

LUNES	Gimnasia
MARTES	80' rodaje suave
MIERCOLES	30' + Gimnasia
JUEVES	20' + 50' alegres, por sensaciones
VIERNES	60' rodaje suave
SABADO	Descanso
DOMINGO	Rodaje 2 h 30' (de 5'30 a 5'20 a 5')

10ª SEMANA

LUNES	Gimnasia o descanso
MARTES	80 ' rodaje suave
MIERCOLES	30' + Gimnasia
JUEVES	70' rodaje suave
VIERNES	Descanso
SABADO	Descanso
DOMINGO	Competir en Media Maratón o rodaje de 2 h

11ª SEMANA

LUNES	Gimnasia
MARTES	80' rodaje suave
MIERCOLES	30' + Gimnasia
JUEVES	20' + 3 cambios de 10' (de 4'40 a 4'30 – recuperación 5') + rodaje 5'
VIERNES	80' rodaje suave
SABADO	Descanso
DOMINGO	1 h 50' (de 5'30 a 5'20 a 5')

12ª SEMANA

LUNES	Descanso
MARTES	80' rodaje suave
MIERCOLES	10' + 2 cambios de 25' (a 4'45 – recuperación 3') + 10' suaves
JUEVES	60' rodaje suave
VIERNES	90' rodaje suave
SABADO	Descanso
DOMINGO	1 h 50' (de 5'30 a 5'20 a 5')

TODAS LAS RECUPERACIONES SE HACEN RODANDO

13ª SEMANA

LUNES	Descanso
MARTES	50' rodaje suave
MIERCOLES	Descanso
JUEVES	40' rodaje suave
VIERNES	Descanso
SABADO	30' rodaje suave
DOMINGO	MARATON – SUERTE A TODOS

TODAS LAS RECUPERACIONES SE HACEN RODANDO

- Este entrenamiento no es personal, cada corredor lo tendrá que adaptar a sus posibilidades.
- Antes de empezar a preparar una maratón, hay que estar completamente mentalizado para afrontar la dureza de los entrenamientos.
- Realizar estiramientos después de cada entrenamiento.
- Recordar que un buen descanso es un buen entrenamiento.
- Realizar los entrenamientos en progresión y a los ritmos que se marcan, es mejor entrenar algo menos que pasarse en cantidad o ritmos.
- Todo lo que tu cuerpo no asimile, se puede convertir en lesión.
- Importante mantener los rodajes a ritmos suaves, forman parte de los descansos activos.
- Hay que mantener una alimentación variada, sin abusar de alimentos demasiados procesados o industriales.