

Plan de entrenamiento

Marathón (3h. 30')

5 días por semana



PRIMER MES:

Lunes Descanso

Martes INTERVAL. 8 Km. + (3 x 2.000) a ritmo de carrera de 10 Km. 3' rec.

Miércoles 10 Km.

Jueves 12 Km. Incluye (2 x 15' a tu ritmo de Marathón)

Viernes Descanso

Sábado 10 Km.

Domingo 25 Km. Del 15 al 20 ritmo de carrera

SEGUNDO MES:

Lunes Descanso

Martes INTERVAL : 6 Km + 3 X (800-600-400-200) ritmo carrera 10 Km.

Miércoles 14 Km.

Jueves 15 Km. (incluyendo 2 x 15' a tu ritmo de Marathón)

Viernes Descanso

Sábado 12 Km.

Domingo 28 Km. Últimos 5 Km., ritmo de Marathón

TERCER MES:

Primera semana:

Lunes Descanso

Martes INTERVAL . 15 Km. Incluyendo
3 x (800 - 600 - 600) a tu ritmo de 5 Km.

Miércoles 10 Km.

Jueves INTERVAL. 6 Km. + (6 x 1.000) ritmo de 5 km Recup. 3'

Viernes 10 Km.

Sábado 12 Km.

Domingo 30 Km. Últimos 5 a ritmo de Marathón

Segunda Semana:

Lunes Descanso

Martes: INTERVAL 16 Km. Incluyendo 3 x 2.000 al ritmo de 10 Km Recup. 3'

Miércoles 10 Km.

Jueves INTERVAL 5 Km. + (5 x 1.000) a ritmo de 5 Km. Rec. 3'

Viernes Descanso

Sábado 10 Km.

Domingo 25 Km. A ritmo uniforme

Tercera Semana:

Lunes Descanso

Martes INTERVAL 15 Km. Incluyendo 3 x (800 - 600 - 400 - 200) a ritmo de 5 km 90" de recuperación. Entre cada esfuerzo y 4' entre cada serie.

Miércoles 8 Km.

Jueves 10 Km. Ritmo de Marathón

Viernes Descanso

Sábado INTERVAL 5 Km. + (6 x 800) a ritmo de 5 Km. Recup. 2'

Domingo 15 Km.

Cuarta Semana:

Lunes Descanso

Martes 10 Km.

Miércoles Descanso

Jueves 10 Km.

Viernes Descanso

Sábado Descanso

Domingo **MARATHÓN**