

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA ACABAR EL MARATÓN DE LAREDO

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS)

FECHA: DEL 11 DE MARZO AL 2 DE JUNIO DE 2019.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
11/03 -- 17/03	DESCANSO	60' suaves	60' suaves	DESCANSO	60' suaves	DESCANSO	90' progresivos (60' a 6'30" y 30' a 6')
18/03 -- 24/03	DESCANSO	60' suaves	25' suaves + 4x9' en llano (ritmo entre el 75 y el 85% del máximo con recuperacion de 1 min entre series) + 15' suaves	DESCANSO	60' suaves	DESCANSO	95' progresivos (60' a 6'30" y 35' a 6')
25/03 -- 31/03	DESCANSO	60' suaves	25' suaves + 8x3' en llano (ritmo entre el 80 y el 90% del máximo con recuperacion de 1 min entre series) + 15' suaves	DESCANSO	60' suaves	DESCANSO	100' progresivos (60' a 6'30" a 6'; 25' de 6' a 5'40" y 20' de 5'40 a 5'20")

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA ACABAR EL MARATÓN DE LAREDO

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS)

01/04 -- 07/04	DESCANSO	60' suaves	25' suaves + 30' de cambios de ritmo de 45" a 4' + 15' suaves	DESCANSO	45' suaves + 8 rectas de 50m a tope	DESCANSO	Competición de 10 a 15 kms
08/04 -- 14/04	DESCANSO	65' suaves	25' suaves + 8x2' e (ritmo entre el 80 y el 90% del máximo con recuperación de 1 min entre series) + 15' suaves	DESCANSO	65' suaves	DESCANSO	100' progresivos (60' a 6'30" a 6'; 25' de 6' a 5'40" y 20' de 5'40 a 5'20")
15/03 -- 21/04	DESCANSO	65' suaves	25' suaves + 6x1000m (el primero de los miles en 5'40" y poco a poco vamos más rápido hasta terminar el último seis mil a 5, la recuperación que sea de 1 min entre cada 1000) + 15' suaves	DESCANSO	45' muy suaves + 8 rectas de 100m a tope	DESCANSO	Competición (mejor un medio maratón)

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA ACABAR EL MARATÓN DE LAREDO

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS)

22/04 -- 28/04	DESCANSO	65' suaves	25' suaves + 15x300m (De 1'30" a 1'20", y recuperacion de 45 sg entre cada una) + 15' suaves	DESCANSO	65' suaves	DESCANSO	105' progresivos (60' a 6'30" a 6'; 30' de 6' a 5'40"y 15' de 5'40 a 5'20")
29/04 -- 05/05	DESCANSO	65' suaves	25' suaves + 4x2000 (de 11 min a 10 min con recuperacion entre cada una de 90 sgs) + 15' suaves	DESCANSO	65' suaves	DESCANSO	105' progresivos (60' a 6'30" a 6'; 30' de 6' a 5'40"y 15' de 5'40 a 5'20")
06/05 -- 12/05	DESCANSO	25' suave + 2x4000 (el primero en 22min y el segundo en 20 min con 2min de recuperacion entre ambos) + 15' suave	DESCANSO	DESCANSO	45' suaves + 8 rectas de 100 m a tope	DESCANSO	Competicion en un medio maraton

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA ACABAR EL MARATÓN DE LAREDO

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS)

13/05 -- 19/05	DESCANSO	70' suaves	25' suaves + 3x3000 (15'50, segundo 15min y tercero 14'15" recuperacion entre cada una de 90 sgs) + 15' suaves	DESCANSO	70' suaves + 2 rectas de 100m a tope	DESCANSO	120' progresivos (60' a 6'30" a 6'; 30' de 6' a 5'40" y 30' de 5'40 a 5'20"). La salida definitiva, prueba los geles y/o comida que vayas a usar en carrera
20/05 -- 26/05	65' suaves	DESCANSO	TEST: 25' suaves + 2x6000 (el primero a ritmo de maraton y el segundo a tope, con recuperacion entre cada una de 90 sgs) + 15' suaves. El ritmo de maratón real será un poco inferior al del primer 6000	DESCANSO	DESCANSO	60' suaves + 2 rectas de 100m a tope	90' progresivos suaves + 6 rectas de 100m a tope
27/05 -- 03/06	DESCANSO	60' suave	25' suaves + 5x1000 (de 5'20" a 4'55" con recuperacion entre cada uno de 1 min) + 15' suave	DESCANSO	DESCANSO	20' muy muy suaves casi andando + Buena hidratacion de agua y sales durante todo el dia	MARATON DE LAREDO 42,195 Kms A disfrutarlo

Para cualquier aclaración, envíanos un e-mail a planesdeportivos@gmail.com y para saber más de nosotros entra en nuestra web www.planesdeportivos.com

