

PLAN DE ENTRENAMIENTO MARATON SUB 3h

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	70' suaves	DESCANSO	25' suave + 2x10 cuestas de 70m (subira tope y bajar andando) + 15' suave	DESCANSO	60' suaves	DESCANSO	90' progresivos (30' a 5'45 a 5'', 30' de 5' a 4'30'' y ultimos 30' de 4'30'' a 4'15)
18/03 - 24/03	70' suaves	DESCANSO	30' suave + 2x12 cuestas de 200 m con menos inclinacion que las del otro dia (subira tope y bajar al trote) + 15' suave	DESCANSO	65' suaves	DESCANSO	90' progresivos (30' a 5'45 a 5'', 30' de 5' a 4'30'' y ultimos 30' de 4'30'' a 4'15)
25/03 - 31/03	70' suaves	DESCANSO	30' suave + 8x4' en llano al 80-90% del máximo y recuperacion de 1 min entre cada una + 15' suave	DESCANSO	65' suaves	DESCANSO	95' progresivos (30' a 5'40 a 4'55'', 30' de 4'55'' a 4'25'' y ultimos 35' de 4'25'' a 4'10)

PLAN DE ENTRENAMIENTO MARATON SUB 3h

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS)

FECHA: DEL 12 DE MARZO AL 3 DE JUNIO DE 2018.

01/04 -- 07/04	70' suaves	DESCANSO	35' suave + 30' a cambios de ritmo de 30" a 3' (recuperando lo mismo que el tiempo del cambio) + 15' suave	DESCANSO	70' suaves	DESCANSO	95' progresivos (30' a 5'40 a 4'55", 30' de 4'55" a 4'25" y ultimos 35' de 4'25" a 4'10)
08/04 -- 14/04	75' suaves	DESCANSO	35' suave + 25x1'(entre el 85-90% del maximo, recuperacion 1 min entre cada uno) + 15' suave	DESCANSO	70' suaves	DESCANSO	100' progresivos (30' a 5'35 a 4'50", 30' de 4'50" a 4'20" y ultimos 40' de 4'20" a 4'05)
15/03 -- 21/04	75' suaves	DESCANSO	25' suave + 2x2000(el primero en 8:15 y el segundo en 8 min, con recuperacion entre ambos de 90sgs) + 15' suave	DESCANSO	60' suaves + 6 rectas de 100m a tope	DESCANSO	100' progresivos (30' a 5'35 a 4'50", 30' de 4'50" a 4'20" y ultimos 40' de 4'20" a 4'05)

PLAN DE ENTRENAMIENTO MARATON SUB 3h

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS)

FECHA: DEL 12 DE MARZO AL 3 DE JUNIO DE 2018.

22/04 -- 28/04	DESCANSO	75' suaves	25' suave + 5x9' (entre el 85-90% del maximo, recuperacion 2 min entre cada uno) + 15' suave	DESCANSO	90' suaves a 4:45 aprox, manteniendo el ritmo constante	DESCANSO	105' progresivos (30' a 5'35 a 4'50", 30' de 4'50" a 4'20" y ultimos 45' de 4'20" a 4'05)
29/04 -- 05/05	70' suaves	25' suaves + 3000m a 4:50 + 4000m a 4:45 + 2000 m a 4:35 (recuperando 90 sgs entre cada uno) + 15' suave	60' suaves	DESCANSO	25' suaves + 12x500 (entre 2'20" y 2'05" con recuperacion de 1 min) + 15' suaves	DESCANSO	110" progresivos (30' a 5'35 a 4'50", 30' de 4'50" a 4'20" y ultimos 50' de 4'20" a 4'05)
06/05 -- 12/05	60' suaves + 2 rectas de 100m a tope	DESCANSO	25' suave + 10x1000 (entre 4 y 3:45 con recuperacion de 1min entre cada uno) + 15' suave	DESCANSO	40' suaves + 8 rectas de 100m a tope	DESCANSO	Competición medio maratón, deberías rondar mínimo 1h20' o menos

PLAN DE ENTRENAMIENTO MARATON SUB 3h

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS)

FECHA: DEL 12 DE MARZO AL 3 DE JUNIO DE 2018.

13/05 -- 19/05	DESCANSO o un paseo suave de 1h andando	25 suaves' + 6x3000 (el primero en 12:10 y vamos bajando hasta el ultimo a 11:15, recuperacion entre cada uno de 90 sgs) + 15' suave	75' suaves	DESCANSO	25' suaves + 20x400 m entre 1:32 y 1:16 con recuperacion de 1 min entre cada uno) + 15' trote suave	DESCANSO	130' lo más constante posible a un ritmo un poco más rápido que el maratón, a 4:05-4:10 de media La tirada definitiva, prueba los geles y/o la comida que vayas a usar en la maratón
20/05 -- 26/05	DESCANSO	40' muy suaves de recuperacion, casi andando	TEST 25' suave + 2x6000 m el primero en 25:00 y el segundo en 22:24, con recuperacion entre ambos de 90 sgs + 15' suaves En teoria el primero debe ser a ritmo de maratón	DESCANSO	DESCANSO	70' suaves + 4 rectas de 100 m a tope	105' progresivos (30' a 5'35 a 4'50", 30' de 4'50" a 4'20" y ultimos 45' de 4'20" a 4'05)
27/05 -- 02/06	70' suaves	DESCANSO	30' suaves	DESCANSO	20' muy muy suaves, casi andando	DESCANSO Buena hidratación de agua y sales durante todo el día	MARATON DE LAREDO 42,195 Kms Hay que pasar la mitad en 1h25' o 1h26', no más rápido

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

