

## PLAN DE ENTRENAMIENTO MARATON SUB 3h30'

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	60' suaves	DESCANSO	25' suave + 2x7 cuestas de 70 m (subir a tope y bajar andando) + 15' suave	DESCANSO	50' suaves	DESCANSO	90' progresivos (30' a 6'30 a 5'50", 30' de 5'50" a 5'20" y ultimos 30' de 5'20" a 5')
18/03 -- 24/03	60' suaves	DESCANSO	25' suave + 2x10 cuestas de 200 m con menos inclinacion que las del otro dia (subir a tope y bajar al trote) + 15' suave	DESCANSO	55' suaves	DESCANSO	90' progresivos (30' a 6'30 a 5'50", 30' de 5'50" a 5'20" y ultimos 30' de 5'20" a 5')
25/03 -- 31/03	60' suaves	DESCANSO	25' suave + 7x4' en llano al 80-90% del máximo y recuperacion de 1 min entre cada una + 15' suave	DESCANSO	55' suaves	DESCANSO	95' progresivos (30' a 6'20 a 5'45", 30' de 5'45" a 5'15" y ultimos 30' de 5'15" a 4'55')

## PLAN DE ENTRENAMIENTO MARATON SUB 3h30'

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS) FECHA: DEL 11 DE MARZO AL 2 DE JUNIO DE 2018.

01/04 -- 07/04	60' suaves	DESCANSO	25' suave + 30' a cambios de ritmo de 15'' a 2' (recuperando lo mismo que el tiempo del cambio)+ 15' suave	DESCANSO	60' suaves	DESCANSO	95' progresivos (30' a 6'20 a 5'45'', 30' de 5'45'' a 5'15'' y ultimos 30' de 5'15'' a 4'55'')
08/04 -- 14/04	65' suaves	DESCANSO	25' suave + 20x1' (entre el 85-90% del maximo, recuperacion 1 min entre cada uno) + 15' suave	DESCANSO	60' suaves	DESCANSO	100' progresivos (30' a 6'20 a 5'40'', 30' de 5'40'' a 5'15'' y ultimos 40' de 5'15'' a 4'50)
14/03 -- 21/04	65' suaves	DESCANSO	25' suave + 4x2000 (el primero en 9:45 y el segundo en 9 min, con recuperacion entre ambos de 90sgs) + 15' suave	DESCANSO	50' suaves + 6 rectas de 100 m a tope	DESCANSO	Competicion o 100 minutos progresivos

## PLAN DE ENTRENAMIENTO MARATON SUB 3h30'

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS) FECHA: DEL 11 DE MARZO AL 2 DE JUNIO DE 2019.

22/04 -- 28/04	DESCANSO	65' suaves	25' suave + 3x9' (entre el 85-90% del maximo, recuperacion 2 min entre cada uno) + 15' suave	DESCANSO	60' suaves	DESCANSO	105' progresivos (40' a 6'20 a 5'40", 40' de 5'40" a 5'15" y ultimos 25' de 5'15" a 4'45)
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 (40' a 6'20 a 5'40", 40' de 5'40" a 5'15" y ultimos 30' de 5'15" a 4'50)
06/05 -- 12/05	70' suaves + 2 rectas de 100 m a tope	DESCANSO	25' suave + 8x1000 (entre 4:45 y 4:20 con recuperacion de 1 min entre cada uno) + 15' suave	DESCANSO	50' suaves + 8 rectas de 100m a tope	DESCANSO	Competicion o 110 minutos progresivos

## PLAN DE ENTRENAMIENTO MARATON SUB 3h30'

ENTRENADOR: JUAN ESPINO (PLANESDEPORTIVOS) FECHA: DEL 11 DE MARZO AL 2 DE JUNIO DE 2019.

13/05 -- 19/05	70' suaves + 2 rectas de 100 m a tope	25 suaves' + 4x3000 (el primero en 14:25 y vamos bajando hasta el ultimo a 13:15, recuperacion entre cada uno de 90 sgs) + 15' suave	65' suaves	DESCANSO	25' suaves + 15x400 m entre 1:52 y 1:36 con recuperacion de 1 min entre cada uno) + 15' trote suave	DESCANSO	110' progresivos (40' a 6'20 a 5'40", 40' de 5'40" a 5'10" y ultimos 30' de 5'10" a 4'40) La tirada definitiva, prueba los geles y/o la comida que vayas a usar en la maratón
20/05 -- 26/05	70' suaves + 2 rectas de 100 m a tope	DESCANSO	TEST 25' suave + 2x6000 m el primero en 30:15 y el segundo en 26:40, con recuperacion entre ambos de 90 sgs + 15' suaves Si lo logras el sub 3h30' está hecho	DESCANSO	DESCANSO	60' suaves + 4 rectas de 100 m a tope	90' progresivos (30' a 6'20 a 5'50", 30' de 5'50" a 5'25" y ultimos 30' de 5'25" a 5'05)
27/05 -- 02/06	60' suaves	DESCANSO	25' suaves + 5x1000 m (entre 4:45 a 4:25, con recuperacion entre ellos de 1min) + 15' suaves	DESCANSO	35' muy muy suaves, casi andando	DESCANSO Buena hidratación de agua y sales durante todo el día	<b>MARATON DE LAREDO</b> 42,195 Kms Hay que pasar la mitad en 1h44' o 1h43', no más rápido

Para cualquier aclaración, envíanos un e-mail a [planesdeportivos@gmail.com](mailto:planesdeportivos@gmail.com) y para saber más de nosotros entra en nuestra web [www.planesdeportivos.com](http://www.planesdeportivos.com)

