

# PLAN DE ENTRENAMIENTO GREEN POWER SPORTS TEAM

**Objetivo:** Media Maratón Valencia y Maratón Valencia 2018

Cosas a tener en cuenta:

- **PRIMERAS COLUMNAS:** Semanas que faltan para la Media Maratón y Maratón, y la Fecha.
- **MARATON, MEDIA MARATON, 10km, 5km:** Marcas orientativas y aproximadas en cada distancia, en proporción.
- **CALENTAMIENTO y ENFRIAMIENTO:** Los días de series, cambios de ritmo.
- **ENTRENAMIENTO:** La sesión de entrenamiento que toca ese día.
- **RITMO:** Tiempo de las series o el Ritmo en min/km al que tocan ese día las series o Cambios de Ritmo.
- **TIEMPO SESION y KMS SESION:** Aproximados de cada sesión de entrenamiento.
- **OBSERVACIONES:** Si hay algo a destacar en la sesión.
- **RESUMEN:** Tiempo aproximado semanas y Kilómetros aproximados semanales.

Seguimos con el **PLAN DE ENTRENAMIENTO**, hemos mejorado y ajustado cosas para conseguir los objetivos, pero estoy seguro que mejorareis mucho siguiéndolo.

Además, quien sea de Valencia, la asistencia a los entrenamientos **GREEN POWER** es gratuita 100%, y en ella estará el entrenador Juan Maria Jimenez para dudas, consultas, sugerencias. Siempre formamos grupos de entrenamiento, según los niveles. Cuantos más seamos, más grupos podremos formar.

Si alguno es **INDEPENDIENTE**, puede correr y competir con **GREEN POWER SPORTS TEAM**, haciendo en cambio de club de la Media y Maratón.

Todo el tema de geles, barritas, bebidas de hidratos, isotónicos los tenéis con **DESCUENTO** en nuestra tienda Online del club:

<https://www.greenpowersportsteam.com>

DESCUENTO 5% en TODA LA WEB con el código: **PROMOMARATON18**

Esto es un plan GENERAL DE ENTRENAMIENTO, que sirve como una guía para llevar una mejor preparación de cara a preparar un reto deportivo. Para un plan personalizado y más específico es recomendable ponerse bajo la atención de un profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, pero siguiendo estas recomendaciones, estaréis más cerca de vuestros objetivos.

Juan Maria Jimenez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

<https://www.juanmariajimenez.com>

<b>MARATON</b>	<b>2:45:00</b>	<b>03:55</b>	min/km
<b>MEDIA</b>	<b>1:17:28</b>	<b>03:40</b>	min/km
<b>10 km</b>	<b>0:34:52</b>	<b>03:29</b>	min/km
<b>5 km</b>	<b>0:16:46</b>	<b>03:21</b>	min/km

**OBSERVACIONES**

Es preferible ENTRENAR MAS LENTO y terminar mas sobrado, que CORRER MAS RAPIDO, y terminar petado

MEDIA	MARATON	FECHA		CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	RITMO	ENFRIAMIENTO	TIEMPO SESION	KMS SESION	OBSERVACIONES		
		4	9	01-oct	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20:00	4,1	
02-oct	Martes			20:00	8x500 Rc 90"	0:01:34	10:00	1:00:34	10,3	Rc Parado	TIEMPO SEMANA	
03-oct	Miércoles				1:20:00		0:04:21		1:20:00	18,4	Sin pasar de 155ppm	<b>8:32</b>
04-oct	Jueves			20:00	2x25 min Rc 2´	0:03:45	10:00	1:34:00	19,4	Rc Trote		KMS SEMANA
05-oct	Viernes											
06-oct	Sábado			20:00	3x3000 Rc 2 min	0:03:35	10:00	1:18:12	15,1	Rc Parado-Trote suave		<b>90</b>
07-oct	Domingo				1:50:00	0:04:24		2:00:00	22,8	Sin pasar de 150ppm		
3	8	08-oct	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20:00	4,1		<b>RESUMEN</b>	
		09-oct	Martes	20:00	10x500 Rc 90"	0:01:32	10:00	1:05:23	11,1	Rc Parado	TIEMPO SEMANA	
		10-oct	Miércoles		1:10:00		0:04:20		1:10:00	16,2	Sin pasar de 155ppm	<b>8:17</b>
		11-oct	Jueves	20:00	3x15 min Rc 2 min	0:03:42	10:00	1:31:00	18,2	Ritmo Media, Rc Trote		KMS SEMANA
		12-oct	Viernes									
		13-oct	Sábado	20:00	4x2.000 Rc 2 min	0:03:33	10:00	1:16:25	14,1	Rc Parado-Trote suave		<b>84</b>
		14-oct	Domingo		1:45:00	0:04:23		1:55:00	20,6	Sin pasar de 150ppm		
2	7	15-oct	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20:00	4,1		<b>RESUMEN</b>	
		16-oct	Martes	20:00	10x400 Rc 1 min	0:01:11	10:00	1:01:48	10,1	Rc Parado	TIEMPO SEMANA	
		17-oct	Miércoles		1:15:00		0:04:23		1:15:00	16,0	Sin pasar de 155ppm	<b>7:17</b>
		18-oct	Jueves	20:00	2x20´ Rc 3 min	0:03:39	10:00	1:24:00	17,0	Ritmo Media, Rc Trote		KMS SEMANA
		19-oct	Viernes									
		20-oct	Sábado	20:00	3x2.000 Rc 2 min	0:03:27	10:00	1:06:43	12,1	Rc Parado		<b>73</b>
		21-oct	Domingo		1:00:00	0:04:15		1:10:00	14,1	Suaves		
1	6	22-oct	Lunes								<b>RESUMEN</b>	
		23-oct	Martes	20:00	5x1,000 Rc 2´	0:03:17	10:00	1:01:23	11,1	Rc Parado	TIEMPO SEMANA	
		24-oct	Miércoles		0:50:00		0:04:30		0:50:00	13,4	Ritmo comodo	<b>4:18</b>
		25-oct	Jueves	20:00	2x8´ Rc 2 min	0:03:40	10:00	1:00:00	10,5	SIN PASARSE DE RITMO		KMS SEMANA
		26-oct	Viernes									
		27-oct	Sábado		0:30:00	0:03:55		0:10:00	7,7	Suaves		
		28-oct	Domingo	<b>MEDIA VALENCIA</b>	<b>1:17:28</b>	<b>0:03:40</b>		<b>1:17:28</b>	21,1	<b>SALIR A RITMO</b>		<b>64</b>