

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>

MARATON	2:50:00	04:02	min/km
MEDIA	1:19:49	03:47	min/km
10 km	0:35:55	03:35	min/km
5 km	0:17:16	03:27	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	4,0	
02-oct	Martes			20:00	8x500 Rc 90"	0:01:38	10:00	1:01:03	10,1	Rc Parado	TIEMPO SEMANA	
03-oct	Miércoles					1:20:00	0:04:28		1:20:00	17,9	Sin pasar de 155ppm	8:34
04-oct	Jueves			20:00	2x25 min Rc 2´		0:03:52	10:00	1:34:00	18,9	Rc Trote	
05-oct	Viernes											KMS SEMANA
06-oct	Sábado			20:00	3x3000 Rc 2 min		0:03:42	10:00	1:19:16	15,0	Rc Parado-Trote suave	88
07-oct	Domingo					1:50:00	0:04:31		2:00:00	22,2	Sin pasar de 150ppm	
3	8	08-oct	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20:00	4,0		RESUMEN	
		09-oct	Martes	20:00	10x500 Rc 90"	0:01:36	10:00	1:05:59	11,0	Rc Parado	TIEMPO SEMANA	
		10-oct	Miércoles			1:10:00	0:04:27		1:10:00	15,7	Sin pasar de 155ppm	8:19
		11-oct	Jueves	20:00	3x15 min Rc 2 min		0:03:49	10:00	1:31:00	17,8	Ritmo Media, Rc Trote	
		12-oct	Viernes									KMS SEMANA
		13-oct	Sábado	20:00	4x2.000 Rc 2 min		0:03:40	10:00	1:17:22	14,0	Rc Parado-Trote suave	82
		14-oct	Domingo			1:45:00	0:04:30		1:55:00	20,0	Sin pasar de 150ppm	
2	7	15-oct	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20:00	4,0		RESUMEN	
		16-oct	Martes	20:00	10x400 Rc 1 min	0:01:14	10:00	1:02:17	10,0	Rc Parado	TIEMPO SEMANA	
		17-oct	Miércoles			1:15:00	0:04:30		1:15:00	15,6	Sin pasar de 155ppm	7:18
		18-oct	Jueves	20:00	2x20´ Rc 3 min		0:03:46	10:00	1:24:00	16,6	Ritmo Media, Rc Trote	
		19-oct	Viernes									KMS SEMANA
		20-oct	Sábado	20:00	3x2.000 Rc 2 min		0:03:34	10:00	1:07:25	12,0	Rc Parado	72
		21-oct	Domingo			1:00:00	0:04:22		1:10:00	13,8	Suaves	
1	6	22-oct	Lunes								RESUMEN	
		23-oct	Martes	20:00	5x1,000 Rc 2´	0:03:24	10:00	1:01:59	11,0	Rc Parado	TIEMPO SEMANA	
		24-oct	Miércoles			0:50:00	0:04:37		0:50:00	13,0	Ritmo comodo	4:21
		25-oct	Jueves	20:00	2x8´ Rc 2 min		0:03:47	10:00	1:00:00	10,2	SIN PASARSE DE RITMO	
		26-oct	Viernes									KMS SEMANA
		27-oct	Sábado			0:30:00	0:04:02		0:10:00	7,4	Suaves	63
		28-oct	Domingo	MEDIA VALENCIA	1:19:49	0:03:47			1:19:49	21,1	SALIR A RITMO	