

# 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>3:00:00</b>	<b>04:16</b>	min/km
<b>MEDIA</b>	<b>1:24:30</b>	<b>04:00</b>	min/km
<b>10 km</b>	<b>0:38:02</b>	<b>03:48</b>	min/km
<b>5 km</b>	<b>0:18:17</b>	<b>03:39</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	3,8
02-oct	Martes			20:00	8x500 Rc 2 min	0:01:45	10:00	1:02:00	9,9	Rc Parado	TIEMPO SEMANA
03-oct	Miércoles				1:20:00	0:04:42		1:20:00	17,0	Sin pasar de 155ppm	<b>8:25</b>
04-oct	Jueves			20:00	2x25 min Rc 2'	0:04:05	10:00	1:34:00	17,9	Rc Trote	KMS SEMANA
05-oct	Viernes										<b>83</b>
06-oct	Sábado			20:00	3x3000 Rc 2 min	0:03:52	10:00	1:15:00	13,2	Rc Parado	
07-oct	Domingo				1:45:00	0:04:45		1:55:00	21,1	Sin pasar de 150ppm	
3	8	08-oct	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20:00	3,8		<b>RESUMEN</b>
		09-oct	Martes	20:00	10x500 Rc 2 min	0:01:43	10:00	1:07:10	10,7	Rc Parado	TIEMPO SEMANA
		10-oct	Miércoles		1:10:00	0:04:41		1:10:00	14,9	Sin pasar de 155ppm	<b>8:08</b>
		11-oct	Jueves	20:00	3x15 min Rc 2 min	0:04:02	10:00	1:31:00	16,8	Ritmo Media, Rc Trote	KMS SEMANA
		12-oct	Viernes								
		13-oct	Sábado	20:00	4x2000 Rc 2 min	0:03:47	10:00	1:10:44	11,7	Rc Parado	<b>77</b>
		14-oct	Domingo		1:40:00	0:04:44		1:50:00	19,0	Sin pasar de 150ppm	
2	7	15-oct	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20:00	3,8		<b>RESUMEN</b>
		16-oct	Martes	20:00	10x400 Rc 1 min	0:01:19	10:00	1:03:14	9,7	Rc Parado	TIEMPO SEMANA
		17-oct	Miércoles		1:15:00	0:04:44		1:15:00	14,8	Sin pasar de 155ppm	<b>7:14</b>
		18-oct	Jueves	20:00	2x20' Rc 3 min	0:03:59	10:00	1:24:00	15,7	Ritmo Media, Rc Trote	KMS SEMANA
		19-oct	Viernes								
		20-oct	Sábado	20:00	3x2000 Rc 2 min	0:03:39	10:00	1:02:27	10,2	Rc Parado	<b>67</b>
		21-oct	Domingo		1:00:00	0:04:36		1:10:00	13,0	Suaves	
1	6	22-oct	Lunes								<b>RESUMEN</b>
		23-oct	Martes	20:00	5x1,000 Rc 2'	0:03:38	10:00	1:03:10	10,7	Rc Parado	TIEMPO SEMANA
		24-oct	Miércoles		0:50:00	0:04:51		0:50:00	12,4	Ritmo comodo	<b>4:27</b>
		25-oct	Jueves	20:00	2x8' Rc 2 min	0:04:01	10:00	1:00:00	9,7	SIN PASARSE DE RITMO	KMS SEMANA
		26-oct	Viernes								
		27-oct	Sábado		0:30:00	0:04:16		0:10:00	7,0	Suaves	
		28-oct	Domingo	<b>MEDIA VALENCIA</b>	<b>1:24:30</b>	<b>0:04:00</b>		<b>1:24:30</b>	21,1	<b>SALIR A RITMO</b>	<b>61</b>