

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	3:15:00	04:37	min/km
MEDIA	1:31:33	04:21	min/km
10 km	0:41:12	04:07	min/km
5 km	0:19:48	03:58	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	3,6
02-oct	Martes			20:00	8x500 Rc 2 min	0:01:56	10:00	1:03:25	9,5	Rc Parado	TIEMPO SEMANA
03-oct	Miércoles				1:20:00	0:05:03		1:20:00	15,8	Sin pasar de 155ppm	8:30
04-oct	Jueves			20:00	2x25 min Rc 2´	0:04:26	10:00	1:34:00	16,6	Rc Trote	KMS SEMANA
05-oct	Viernes										78
06-oct	Sábado			20:00	3x3000 Rc 2 min	0:04:13	10:00	1:17:40	12,8	Rc Parado	78
07-oct	Domingo				1:45:00	0:05:06		1:55:00	19,6	Sin pasar de 150ppm	RESUMEN
3	8	08-oct	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20:00	3,6		TIEMPO SEMANA
		09-oct	Martes	20:00	10x500 Rc 2 min	0:01:54	10:00	1:08:56	10,3	Rc Parado	8:12
		10-oct	Miércoles		1:10:00	0:05:02		1:10:00	13,9	Sin pasar de 155ppm	KMS SEMANA
		11-oct	Jueves	20:00	3x15 min Rc 2 min	0:04:23	10:00	1:31:00	15,6	Ritmo Media, Rc Trote	72
		12-oct	Viernes								72
		13-oct	Sábado	20:00	4x2000 Rc 2 min	0:04:09	10:00	1:12:52	11,3	Rc Parado	RESUMEN
		14-oct	Domingo		1:40:00	0:05:05		1:50:00	17,7	Sin pasar de 150ppm	TIEMPO SEMANA
2	7	15-oct	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20:00	3,6		7:17
		16-oct	Martes	20:00	10x400 Rc 1 min	0:01:28	10:00	1:04:39	9,3	Rc Parado	KMS SEMANA
		17-oct	Miércoles		1:15:00	0:05:05		1:15:00	13,8	Sin pasar de 155ppm	63
		18-oct	Jueves	20:00	2x20´ Rc 3 min	0:04:20	10:00	1:24:00	14,6	Ritmo Media, Rc Trote	63
		19-oct	Viernes								RESUMEN
		20-oct	Sábado	20:00	3x2000 Rc 2 min	0:04:01	10:00	1:04:03	9,8	Rc Parado	TIEMPO SEMANA
		21-oct	Domingo		1:00:00	0:04:57		1:10:00	12,1	Suaves	4:36
1	6	22-oct	Lunes								KMS SEMANA
		23-oct	Martes	20:00	5x1,000 Rc 2´	0:03:59	10:00	1:04:56	10,3	Rc Parado	58
		24-oct	Miércoles		0:50:00	0:05:12		0:50:00	11,5	Ritmo comodo	RESUMEN
		25-oct	Jueves	20:00	2x8´ Rc 2 min	0:04:22	10:00	1:00:00	9,0	SIN PASARSE DE RITMO	TIEMPO SEMANA
		26-oct	Viernes								4:36
		27-oct	Sábado		0:30:00	0:04:37		0:10:00	6,5	Suaves	KMS SEMANA
		28-oct	Domingo	MEDIA VALENCIA	1:31:33	0:04:21		1:31:33	21,1	SALIR A RITMO	58