

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 | 4:00:00 | 05:41 | min/km |
| MEDIA | 1:52:41 | 05:21 | min/km |
| 10 km | 0:50:42 | 05:04 | min/km |
| 5 km | 0:24:23 | 04:53 | 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 | 3,0 |
| 02-oct | Martes | | | 20:00 | 7x500 Rc 2 min | 0:02:28 | 10:00 | 1:04:13 | 8,1 | Rc Parado | TIEMPO SEMANA |
| 03-oct | Miércoles | | | | 1:20:00 | 0:06:07 | | 1:20:00 | 13,1 | Sin pasar de 155ppm | 8:38 |
| 04-oct | Jueves | | | 20:00 | 2x25 min Rc 2´ | 0:05:26 | 10:00 | 1:34:00 | 13,7 | Rc Trote | KMS SEMANA |
| 05-oct | Viernes | | | | | | | | | | 66 |
| 06-oct | Sábado | | | 20:00 | 3x2500 Rc 2 min | 0:05:17 | 10:00 | 1:25:40 | 12,0 | Rc Parado | 66 |
| 07-oct | Domingo | | | | 1:45:00 | 0:06:10 | | 1:55:00 | 16,2 | Sin pasar de 150ppm | 66 |
| 3 | 8 | 08-oct | Lunes | 10:00 | Gimnasio piernas | | 10:00 | 1:20:00 | 3,0 | | RESUMEN |
| | | 09-oct | Martes | 20:00 | 8x500 Rc 2 min | 0:02:26 | 10:00 | 1:07:25 | 8,5 | Rc Parado | TIEMPO SEMANA |
| | | 10-oct | Miércoles | | 1:10:00 | 0:06:06 | | 1:10:00 | 11,5 | Sin pasar de 155ppm | 8:21 |
| | | 11-oct | Jueves | 20:00 | 3x15 min Rc 2 min | 0:05:23 | 10:00 | 1:31:00 | 12,9 | Ritmo Media, Rc Trote | KMS SEMANA |
| | | 12-oct | Viernes | | | | | | | | 61 |
| | | 13-oct | Sábado | 20:00 | 4x1500 Rc 2 min | 0:05:13 | 10:00 | 1:19:16 | 10,5 | Rc Parado | 61 |
| | | 14-oct | Domingo | | 1:44:00 | 0:06:09 | | 1:54:00 | 14,6 | Sin pasar de 150ppm | 61 |
| 2 | 7 | 15-oct | Lunes | 10:00 | Gimnasio piernas | | 10:00 | 1:20:00 | 3,0 | | RESUMEN |
| | | 16-oct | Martes | 20:00 | 8x400 Rc 1 min | 0:01:54 | 10:00 | 1:03:08 | 7,7 | Rc Parado | TIEMPO SEMANA |
| | | 17-oct | Miércoles | | 1:15:00 | 0:06:09 | | 1:15:00 | 11,4 | Sin pasar de 155ppm | 7:20 |
| | | 18-oct | Jueves | 20:00 | 2x20´ Rc 3 min | 0:05:20 | 10:00 | 1:24:00 | 12,0 | Ritmo Media, Rc Trote | KMS SEMANA |
| | | 19-oct | Viernes | | | | | | | | 53 |
| | | 20-oct | Sábado | 20:00 | 3x1500 Rc 2 min | 0:05:05 | 10:00 | 1:08:51 | 9,0 | Rc Parado | 53 |
| | | 21-oct | Domingo | | 1:00:00 | 0:06:01 | | 1:10:00 | 10,0 | Suaves | 53 |
| 1 | 6 | 22-oct | Lunes | | | | | | | | RESUMEN |
| | | 23-oct | Martes | 20:00 | 5x1,000 Rc 2´ | 0:05:03 | 10:00 | 1:10:16 | 9,5 | Rc Parado | TIEMPO SEMANA |
| | | 24-oct | Miércoles | | 0:50:00 | 0:06:16 | | 0:50:00 | 9,6 | Ritmo comodo | 5:02 |
| | | 25-oct | Jueves | 20:00 | 2x8´ Rc 2 min | 0:05:26 | 10:00 | 1:00:00 | 7,4 | SIN PASARSE DE RITMO | KMS SEMANA |
| | | 26-oct | Viernes | | | | | | | | 53 |
| | | 27-oct | Sábado | | 0:30:00 | 0:05:41 | | 0:10:00 | 5,3 | Suaves | 53 |
| | | 28-oct | Domingo | MEDIA VALENCIA | 1:52:41 | 0:05:21 | | 1:52:41 | 21,1 | SALIR A RITMO | 53 |