

PLAN DE ENTRENAMIENTO GREEN POWER SPORTS TEAM

Objetivo: Media Maratón Valencia y Maratón Valencia 2018

Seguimos con el **PLAN DE ENTRENAMIENTO**, y vamos ya con las últimas 5 semanas, ponemos 3, y antes de que se termine el plan las dos últimas de la preparación.

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**

IMPORTANTE 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.

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.

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.

Juan Maria Jimenez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

<https://www.juanmariajimenez.com>

MARATON	3:30:00	04:59	min/km
MEDIA	1:38:35	04:41	min/km
10 km	0:44:22	04:26	min/km
5 km	0:21:20	04:16	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		
29-oct.	Lunes		0:40:00	0:05:29		7,3	Suaves	RESUMEN	
30-oct.	Martes		0:45:00	0:05:24	0:51:00	8,3	Suaves	TIEMPO SEMANA	
31-oct.	Miércoles		1:05:00	0:05:21	1:05:00	12,2	Suaves	5:27	
1-nov.	Jueves	20:00	2x20' Rc 3 min	0:04:42	10:00	0:40:00	11,4		Rc Trote
2-nov.	Viernes							KMS SEMANA	
3-nov.	Sábado	20:00	2x3000 Rc 2 min	0:04:37	10:00	1:11:42	16,0	Rc parado	72
4-nov.	Domingo		1:30:00	0:05:17	1:40:00	17,1	Sin pasar de 150ppm		
5-nov.	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20:00	3,3		RESUMEN
6-nov.	Martes	20:00	7x500 Rc 1 min	0:02:05	10:00	1:01:37	8,5	Rc parado	TIEMPO SEMANA
7-nov.	Miércoles		1:15:00	0:05:24	1:15:00	13,9	Sin pasar de 155ppm	8:23	
8-nov.	Jueves	20:00	0:40:00	0:04:44	10:00	1:16:00	13,5		Rc Trote
9-nov.	Viernes							KMS SEMANA	
10-nov.	Sábado	20:00	2x4000 Rc 3 min	0:04:39	10:00	1:21:13	18,0	Rc parado	76
11-nov.	Domingo		2:00:00	0:05:24	2:10:00	18,5	Sin pasar de 150ppm		
12-nov.	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20:00	3,3		RESUMEN
13-nov.	Martes	20:00	8x400 Rc 1 min	0:01:34	10:00	1:00:36	8,2	Rc Parado	TIEMPO SEMANA
14-nov.	Miércoles		1:10:00	0:05:24	1:10:00	13,0	Sin pasar de 155ppm	8:12	
15-nov.	Jueves	20:00	0:50:00	0:04:44	10:00	1:16:00	15,6		Rc Trote
16-nov.	Viernes							KMS SEMANA	
17-nov.	Sábado	20:00	2x5.000 Rc 3 min	0:04:42	10:00	1:30:56	20,0	Rc Parado	79
18-nov.	Domingo		1:45:00	0:05:23	1:55:00	18,6	Sin pasar de 150ppm		

Juan Maria Jimenez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

<https://www.juanmariajimenez.com>