

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Objetivo: Maratón Valencia 2018

Se está terminando el plan, si alguno ha seguido el plan, ha conseguido objetivos, ha mejorado, puedo colaborar para seguir haciendo más planes de entrenamiento para más carreras, distancias y pruebas, es muy fácil y aquí os dejo el enlace por si queréis colaborar.

COLABORA → <https://www.patreon.com/juanmariajimenez>

DESCUENTO en nuestra tienda Online para vuestros productos de nutrición con el código: **PROMOMARATON18**

→ <https://www.greenpowersportsteam.com>

GRUPO FACEBOOK → <https://www.facebook.com/groups/233633700648080/>

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.

Si alguno es **INDEPENDIENTE**, puede correr y competir con **GREEN POWER SPORTS TEAM**, haciendo el cambio de club de la Media y Maratón.

CAMBIO → <https://secure.valenciaciudaddelrunning.com/tienda/servicios/form-inscrito.php?opcion=CN&langPR=es>

Juan Maria Jimenez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

<https://www.juanmariajimenez.com>

MARATON

MARATON	2:45:00	03:55	min/km
MEDIA	1:17:28	03:40	min/km
10 km	0:34:52	03:29	min/km
5 km	0:16:46	03:21	min/km

OBSERVACIONES
En la MARATON correr a RITMO, es MALA IDEA, salir mas rapido, por ganar tiempo.

	FECHA		CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	RITMO	ENFRIAMIENTO	TIEMPO SESION	KMS SESION	OBSERVACIONES	
2	19-nov.	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20:00	4,1		RESUMEN
	20-nov.	Martes	20:00	10x400 Rc 1 min	0:01:09	10:00	0:59:20	9,7	Rc Parado	TIEMPO SEMANA
	21-nov.	Miércoles		1:00:00	0:04:20		1:00:00	13,9	Sin pasar de 155ppm	7:02
	22-nov.	Jueves	20:00	0:45:00	0:03:38	10:00	1:27:00	18,5	Ritmo Media, Rc Trote	
	23-nov.	Viernes								KMS SEMANA
	24-nov.	Sábado	20:00	5x1.000 Rc 3 min	0:03:12	10:00	1:05:58	17,2	Rc Parado	78
	25-nov.	Domingo		1:00:00	0:04:15		1:10:00	14,1	Sin pasar de 150ppm	
1	26-nov.	Lunes					1:20:00	0,0		RESUMEN
	27-nov.	Martes	20:00	5x1.000 Rc 3 min	0:03:09	10:00	1:00:43	11,1		TIEMPO SEMANA
	28-nov.	Miércoles		0:50:00	0:04:25		0:50:00	11,3		5:55
	29-nov.	Jueves		0:40:00	0:04:19		0:00:00	9,3		
	30-nov.	Viernes								KMS SEMANA
	1-dic.	Sábado		0:30:00	0:04:25		0:00:00	6,8		81
	2-dic.	Domingo	MARATON VALENCIA	2:45:00	0:03:55		2:45:00	42,2		
	3-dic.	Lunes		0:40:00			1:00:00	0,0	Elíptica	RESUMEN
	4-dic.	Martes		0:30:00	0:04:29		0:30:00	6,7	Suaves	TIEMPO SEMANA
	5-dic.	Miércoles								3:30
	6-dic.	Jueves		0:40:00	0:04:25		0:40:00	9,1	Suaves	
	7-dic.	Viernes								KMS SEMANA
	8-dic.	Sábado		0:40:00	0:04:25		0:40:00	9,1	Suaves	34
	9-dic.	Domingo		0:40:00	0:04:21		0:40:00	9,2	OPCIONAL	
	10-dic.	Lunes	10:00	Gimnasio GENERAL		10:00	1:20:00	0,0		RESUMEN
	11-dic.	Martes		0:40:00	0:04:20		0:40:00	9,2	Libres	TIEMPO SEMANA
	12-dic.	Miércoles								4:40
	13-dic.	Jueves		0:50:00	0:04:18		0:50:00	11,6	Suaves	
	14-dic.	Viernes								KMS SEMANA
	15-dic.	Sábado		0:50:00	0:04:18		0:50:00	11,6	Libres	47
	16-dic.	Domingo		1:00:00	0:04:15		1:00:00	14,1	Suaves	