

# 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**

<b>MARATON</b>	<b>2:50:00</b>	<b>04:02</b>	min/km
<b>MEDIA</b>	<b>1:19:49</b>	<b>03:47</b>	min/km
<b>10 km</b>	<b>0:35:55</b>	<b>03:35</b>	min/km
<b>5 km</b>	<b>0:17:16</b>	<b>03:27</b>	min/km

<b>OBSERVACIONES</b>
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	4,0	<b>RESUMEN</b>
	20-nov.	Martes	20:00	10x400 Rc 1 min	0:01:12	10:00	0:59:45	9,6	Rc Parado
	21-nov.	Miércoles		1:00:00	0:04:27		1:00:00	13,5	Sin pasar de 155ppm
	22-nov.	Jueves	20:00	0:45:00	0:03:45	10:00	1:27:00	18,0	Ritmo Media, Rc Trote
	23-nov.	Viernes							
	24-nov.	Sábado	20:00	5x1.000 Rc 3 min	0:03:19	10:00	1:06:34	16,9	Rc Parado
	25-nov.	Domingo		1:00:00	0:04:22		1:10:00	13,8	Sin pasar de 150ppm
1	26-nov.	Lunes					1:20:00	0,0	<b>RESUMEN</b>
	27-nov.	Martes	20:00	5x1.000 Rc 3 min	0:03:16	10:00	1:01:19	11,0	<b>TIEMPO SEMANA</b>
	28-nov.	Miércoles		0:50:00	0:04:32		0:50:00	11,0	<b>6:01</b>
	29-nov.	Jueves		0:40:00	0:04:26		0:00:00	9,0	<b>KMS SEMANA</b>
	30-nov.	Viernes							
	1-dic.	Sábado		0:30:00	0:04:32		0:00:00	6,6	<b>80</b>
	2-dic.	Domingo	MARATON VALENCIA	2:50:00	0:04:02		2:50:00	42,2	
	3-dic.	Lunes		0:40:00			1:00:00	0,0	<b>RESUMEN</b>
	4-dic.	Martes		0:30:00	0:04:36		0:30:00	6,5	Suaves
	5-dic.	Miércoles							<b>3:30</b>
	6-dic.	Jueves		0:40:00	0:04:32		0:40:00	8,8	Suaves
	7-dic.	Viernes							<b>KMS SEMANA</b>
	8-dic.	Sábado		0:40:00	0:04:32		0:40:00	8,8	Suaves
	9-dic.	Domingo		0:40:00	0:04:28		0:40:00	9,0	OPCIONAL
	10-dic.	Lunes	10:00	Gimnasio GENERAL		10:00	1:20:00	0,0	<b>RESUMEN</b>
	11-dic.	Martes		0:40:00	0:04:27		0:40:00	9,0	Libres
	12-dic.	Miércoles							<b>4:40</b>
	13-dic.	Jueves		0:50:00	0:04:25		0:50:00	11,3	Suaves
	14-dic.	Viernes							<b>KMS SEMANA</b>
	15-dic.	Sábado		0:50:00	0:04:25		0:50:00	11,3	Libres
	16-dic.	Domingo		1:00:00	0:04:22		1:00:00	13,8	Suaves

Juan Maria Jimenez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

<https://www.juanmariajimenez.com>