

# 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>3:00:00</b>	<b>04:16</b>	min/km
<b>MEDIA</b>	<b>1:24:30</b>	<b>04:00</b>	min/km
<b>10 km</b>	<b>0:38:02</b>	<b>03:48</b>	min/km
<b>5 km</b>	<b>0:18:17</b>	<b>03:39</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	3,8		<b>RESUMEN</b>
	20-nov.	Martes	20:00	10x400 Rc 1 min	0:01:17	10:00	1:00:36	9,3	Rc Parado	<b>TIEMPO SEMANA</b>
	21-nov.	Miércoles		1:00:00	0:04:41		1:00:00	12,8	Sin pasar de 155ppm	<b>7:05</b>
	22-nov.	Jueves	20:00	0:45:00	0:03:59	10:00	1:27:00	17,0	Ritmo Media, Rc Trote	
	23-nov.	Viernes								<b>KMS SEMANA</b>
	24-nov.	Sábado	20:00	5x1.000 Rc 3 min	0:03:33	10:00	1:07:45	16,4	Rc Parado	<b>72</b>
	25-nov.	Domingo		1:00:00	0:04:36		1:10:00	13,0	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	0:03:30	10:00	1:02:30	10,7		<b>TIEMPO SEMANA</b>
	28-nov.	Miércoles		0:50:00	0:04:46		0:50:00	10,5		<b>6:12</b>
	29-nov.	Jueves		0:40:00	0:04:40		0:00:00	8,6		
	30-nov.	Viernes								<b>KMS SEMANA</b>
	1-dic.	Sábado		0:30:00	0:04:46		0:00:00	6,3		<b>78</b>
	2-dic.	Domingo	MARATON VALENCIA	3:00:00	0:04:16		3:00:00	42,2		
3-dic.	Lunes		0:40:00			1:00:00	0,0	Eliptica	<b>RESUMEN</b>	
4-dic.	Martes		0:30:00	0:04:50		0:30:00	6,2	Suaves	<b>TIEMPO SEMANA</b>	
5-dic.	Miércoles								<b>3:30</b>	
6-dic.	Jueves		0:40:00	0:04:46		0:40:00	8,4	Suaves		
7-dic.	Viernes								<b>KMS SEMANA</b>	
8-dic.	Sábado		0:40:00	0:04:46		0:40:00	8,4	Suaves	<b>32</b>	
9-dic.	Domingo		0:40:00	0:04:42		0:40:00	8,5	OPCIONAL		
10-dic.	Lunes	10:00	Gimnasio GENERAL		10:00	1:20:00	0,0		<b>RESUMEN</b>	
11-dic.	Martes		0:40:00	0:04:41		0:40:00	8,5	Libres	<b>TIEMPO SEMANA</b>	
12-dic.	Miércoles								<b>4:40</b>	
13-dic.	Jueves		0:50:00	0:04:39		0:50:00	10,8	Suaves		
14-dic.	Viernes								<b>KMS SEMANA</b>	
15-dic.	Sábado		0:50:00	0:04:39		0:50:00	10,8	Libres	<b>43</b>	
16-dic.	Domingo		1:00:00	0:04:36		1:00:00	13,0	Suaves		

Juan Maria Jimenez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

<https://www.juanmariajimenez.com>