

PLAN DE ENTRENAMIENTO GREEN POWER SPORTS TEAM

Objetivo: Media Maratón Valencia y Maratón Valencia 2018

Explico el funcionamiento del plan, que contiene varias cosas a tener en cuenta:

- **PRIMERAS COLUMNAS:** Semanas que faltan para la Media Maratón y Maratón.
- **MARATON, MEDIA MARATON, 10km, 5km:** Marcas orientativas y aproximadas en cada distancia, en proporcion.
- **FECHA:**
- **CALENTAMIENTO:** 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.
- **ENFRIAMIENTO:** Sobre todo los días de series.
- **TIEMPO SESION:** Duración aproximada del entrenamiento con un extra de 10 minutos.
- **KMS SESION:** Kilómetros aproximados de la sesión.
- **OBSERVACIONES:** Si hay algo a destacar en la sesión.
- **RESUMEN:** Tiempo aproximado semanas y Kilómetros aproximados semanales.

Indicaciones:

Esta todo en fase de “pruebas” si veis que algún ritmo está mal, muy rápido, muy lento, no dudéis en contactar con Juan Maria Jimenez.

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 todo funciona bien, se podría hacer un día a la semana, cada 15 días, un Directo Online en Redes sociales para resolver dudas, consultas a corredor@s de fuera de Valencia, como asesoramiento extra y puntual.

Si alguno sigue el plan y es INDEPENDIENTE, puede correr y competir con GREEN POWER SPORTS TEAM, todo el tema de material, nutrición y demás está en nuestra tienda Online del club: <https://www.greenpowersportsteam.com>

Es un plan gratuito y como siempre, se agradece la colaboración de l@s corredor@s.

Saludos Juan Maria Jimenez.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

<https://www.juanmariajimenez.com>

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

| |
|---|
| OBSERVACIONES |
| Si las pulsaciones en los rodajes suben mas de 155-160, es preferible CORRER MAS LENTO y olvidarse de los ritmos. |

| MEDIA | MARATON | FECHA | | CALENTAMIENTO | ENTRENAMIENTO | RITMO | ENFRIAMIENTO | TIEMPO SESION | KMS SESION | OBSERVACIONES | | |
|-------|---------|--------|-----------|---------------|-------------------|---------|------------------|---------------|------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | 7 | 12 | 10-sep | Lunes | 10:00 | Gimnasio piernas | | 10:00 | 1:20 | | 4 |
| | | 11-sep | Martes | 20:00 | 15x200 Rc 1 min | 00:35 | 10:00 | 1:03 | 9 | Rc parado | | |
| | | 12-sep | Miércoles | | 1:15:00 | 04:37 | | 1:15 | 16 | Sin pasar de 155ppm | | |
| | | 13-sep | Jueves | 20:00 | 3x10 min Rc 2 min | 03:47 | 10:00 | 1:16 | 14 | Rc Trote | TIEMPO SEMANA | |
| | | 14-sep | Viernes | | | | | | | | 7:58 Horas | |
| | | 15-sep | Sábado | 20:00 | 6x1.000 Rc 2' | 03:37 | 10:00 | 1:13 | 18 | Rc parado | DISTANCIA SEMANA | |
| | | 16-sep | Domingo | | 1:40:00 | 04:37 | | 1:50 | 20 | Sin pasar de 150ppm | 81 Kilometros | |
| 6 | 11 | 17-sep | Lunes | 10:00 | Gimnasio piernas | | 10:00 | 1:20 | 4 | 40-50 min Gimnasio | RESUMEN | |
| | | 18-sep | Martes | 20:00 | 18x200 Rc 1 | 0:00:34 | 10:00 | 1:08 | 10 | Rc parado | | |
| | | 19-sep | Miércoles | | 1:20:00 | 0:04:32 | | 1:20 | 18 | Sin pasar de 155ppm | | |
| | | 20-sep | Jueves | 20:00 | 4x10 min Rc 2 min | 0:03:50 | 10:00 | 1:28 | 16 | Rc Trote | | TIEMPO SEMANA |
| | | 21-sep | Viernes | | | | | | | | | 8:44 Horas |
| | | 22-sep | Sábado | 20:00 | 6x1,000 Rc 2' | 0:03:32 | 10:00 | 1:13 | 18 | Rc parado | | DISTANCIA SEMANA |
| | | 23-sep | Domingo | | 2:05:00 | 0:04:37 | | 2:15 | 27 | Sin pasar de 150ppm | | 93 Kilometros |
| 5 | 10 | 24-sep | Lunes | 10:00 | Gimnasio piernas | | 10:00 | 1:20 | 4 | 40-50 min Gimnasio | RESUMEN | |
| | | 25-sep | Martes | 20:00 | 10x300 Rc 1' | 0:00:56 | 10:00 | 0:59 | 9 | Rc parado | | |
| | | 26-sep | Miércoles | | 1:25:00 | 0:04:30 | | 1:25 | 19 | Sin pasar de 155ppm | | |
| | | 27-sep | Jueves | 20:00 | 2x20 min Rc 2' | 0:03:42 | 10:00 | 1:24 | 17 | Rc Trote | | TIEMPO SEMANA |
| | | 28-sep | Viernes | | | | | | | | | 8:20 Horas |
| | | 29-sep | Sábado | 20:00 | 7x1,000 Rc 2' | 0:03:27 | 10:00 | 1:12 | 18 | Rc parado | | DISTANCIA SEMANA |
| | | 30-sep | Domingo | | 1:50:00 | 0:04:32 | | 2:00 | 22 | Sin pasar de 150ppm | | 89 Kilometros |

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.

<https://www.juanmariajimenez.com>