

# 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>

<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>
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	00:38	10:00	1:04	9	Rc parado	
12-sep	Miércoles				1:15:00	04:51		1:15	15	Sin pasar de 155ppm	
13-sep	Jueves			20:00	3x10 min Rc 2 min	04:01	10:00	1:16	13	Rc Trote	
14-sep	Viernes										
15-sep	Sábado			20:00	6x1.000 Rc 2'	03:51	10:00	1:15	17	Rc parado	
16-sep	Domingo				1:40:00	04:51		1:50	19	Sin pasar de 150ppm	
										<b>TIEMPO SEMANA</b>	
										8:00 Horas	
										<b>DISTANCIA SEMANA</b>	
										77 Kilometros	
6	11	17-sep	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20	4	40-50 min Gimnasio	<b>RESUMEN</b>
		18-sep	Martes	20:00	18x200 Rc 1	0:00:37	10:00	1:09	9	Rc parado	
		19-sep	Miércoles		1:20:00	0:04:46		1:20	17	Sin pasar de 155ppm	
		20-sep	Jueves	20:00	4x10 min Rc 2 min	0:04:04	10:00	1:28	16	Rc Trote	
		21-sep	Viernes								
		22-sep	Sábado	20:00	6x1.000 Rc 2'	0:03:46	10:00	1:14	17	Rc parado	
		23-sep	Domingo		2:05:00	0:04:51		2:15	26	Sin pasar de 150ppm	
										<b>TIEMPO SEMANA</b>	
										8:46 Horas	
										<b>DISTANCIA SEMANA</b>	
										89 Kilometros	
5	10	24-sep	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20	4	40-50 min Gimnasio	<b>RESUMEN</b>
		25-sep	Martes	20:00	10x300 Rc 1'	0:01:00	10:00	0:59	9	Rc parado	
		26-sep	Miércoles		1:25:00	0:04:44		1:25	18	Sin pasar de 155ppm	
		27-sep	Jueves	20:00	2x20 min Rc 2'	0:03:55	10:00	1:24	16	Rc Trote	
		28-sep	Viernes								
		29-sep	Sábado	20:00	7x1.000 Rc 2'	0:03:41	10:00	1:14	17	Rc parado	
		30-sep	Domingo		1:50:00	0:04:46		2:00	21	Sin pasar de 150ppm	
										<b>TIEMPO SEMANA</b>	
										8:23 Horas	
										<b>DISTANCIA SEMANA</b>	
										85 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>