

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>

MEDIA	MARATON					OBSERVACIONES						
		MARATON		3:30:00	04:59	min/km	Si las pulsaciones en los rodajes suben mas de 155-160, es preferible CORRER MAS LENTO y olvidarse de los ritmos.					
		MEDIA		1:38:35	04:41	min/km						
		10 km		0:44:22	04:26	min/km						
5 km		0:21:20	04:16	min/km								
		FECHA	CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	RITMO	ENFRIAMIENTO	TIEMPO SESION	KMS SESION	OBSERVACIONES			
7	12	10-sep	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20	3	40-50 min Gimnasio	RESUMEN	
		11-sep	Martes	20:00	15x200 Rc 1 min	00:47	10:00	1:06	8	Rc parado		
		12-sep	Miércoles		1:15:00	05:34		1:15	13	Sin pasar de 155ppm		
		13-sep	Jueves	20:00	3x10 min Rc 2 min	04:44	10:00	1:16	11	Rc Trote		TIEMPO SEMANA
		14-sep	Viernes									8:07 Horas
		15-sep	Sábado	20:00	6x1.000 Rc 2´	04:34	10:00	1:19	16	Rc parado		DISTANCIA SEMANA
		16-sep	Domingo		1:40:00	05:34		1:50	16	Sin pasar de 150ppm		68 Kilometros
6	11	17-sep	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20	3	40-50 min Gimnasio	RESUMEN	
		18-sep	Martes	20:00	15x200 Rc 1	0:00:46	10:00	1:06	8	Rc parado		
		19-sep	Miércoles		1:20:00	0:05:29		1:20	15	Sin pasar de 155ppm		
		20-sep	Jueves	20:00	4x10 min Rc 2 min	0:04:47	10:00	1:28	13	Rc Trote		TIEMPO SEMANA
		21-sep	Viernes									8:48 Horas
		22-sep	Sábado	20:00	6x1.000 Rc 2´	0:04:29	10:00	1:18	16	Rc parado		DISTANCIA SEMANA
		23-sep	Domingo		2:05:00	0:05:34		2:15	22	Sin pasar de 150ppm		78 Kilometros
5	10	24-sep	Lunes	10:00	Gimnasio piernas		10:00	1:20	3	40-50 min Gimnasio	RESUMEN	
		25-sep	Martes	20:00	10x300 Rc 1´	0:01:13	10:00	1:02	8	Rc parado		
		26-sep	Miércoles		1:25:00	0:05:27		1:25	16	Sin pasar de 155ppm		
		27-sep	Jueves	20:00	2x20 min Rc 2´	0:04:36	10:00	1:24	14	Rc Trote		TIEMPO SEMANA
		28-sep	Viernes									8:29 Horas
		29-sep	Sábado	20:00	7x1.000 Rc 2´	0:04:24	10:00	1:18	16	Rc parado		DISTANCIA SEMANA
		30-sep	Domingo		1:50:00	0:05:29		2:00	18	Sin pasar de 150ppm		75 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>