

# PLAN DE ENTRENAMIENTO DE MARATON

Este plan de entrenamiento es un plan general, pensado para correr en las marcas objetivo, pero puede variar tanto dependiendo de muchas variables que no están contempladas en el plan como pueden ser la familia, trabajo, descanso, alimentación ...

El plan son las ultimas 10 semanas, esto quiere decir que ya hay que llevar una preparación previa y una buena base de entrenamiento antes de empezar. Es decir, el plan no es valido para una persona que empieza desde cero, hay que llevar ya unas semanas de preparación antes de comenzar el plan.

La elección del ritmo tiene que estar acompañada con las marcas que ya poseemos, es decir, tenemos que ser realistas con nuestra condición física y tener en cuenta los márgenes de mejora. No podremos bajar media hora en un maratón por el hecho de seguir un plan, de normal el porcentaje de mejora para afrontar el Maratón con garantías esta sobre los 5', 10' o 15' ... dependiendo de la marca que queramos conseguir. Cuando más exigente es la marca a buscar, más difícil será bajar mucho tiempo de golpe. Igual que si nuestras anteriores maratones no estábamos en buena forma física, será más fácil bajar mucho tiempo de golpe.

Hay que tener en cuenta, que conforme avance el plan nos iremos sintiendo mejor. Esto provoca, en algunos casos, que en las ultimas semanas se modifique el tiempo objetivo en Maratón, ser muy cautos con este tema, habéis estado entrenando para una marca, cambiar en las ultimas semanas a una marca mas exigente no suele ser muy buena idea.

Los entrenamientos son, entrenamientos, es decir, no hay que competir cada entrenamiento, cada semana. Durante el plan se pasan diferentes momentos, algunos en los que los entrenamientos salen muy fáciles y otros que costaran más, es algo normal. Pero, si estamos varias semanas sintiéndonos muy cansados, con fatiga, puede ser que nos hayamos equivocado con el plan, nuestro nivel de forma física y no estemos asimilando los entrenamientos. En estos casos lo mejor es descansar un poco más, o cambiar el objetivo a uno menos exigente. Repito, hay muchos factores que no están incluidos trabajo, familia, viajes, descanso, alimentación... no somos profesionales.

Por último, si seguís el plan, también podéis seguirme y etiquetarme en redes sociales. Contarme van los entrenamientos, la Maratón y así saber cómo os ha ido la preparación.



Si te interesa colaborar con mis acciones, planes de entrenamiento, canal de YouTube, la APP móvil... puedes hacerlo a través de [PayPal](#) o [Patreon](#), con una pequeña donación.



Saludos Juan Maria Jimenez  
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**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>15 km</b>	<b>0:59:08</b>	<b>03:57</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

	FECHA	CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	RITMO	ENFRIAMIENTO	TIEMPO SESION	KMS SESION	OBSERVACIONES	
10	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,0	Todo el cuerpo	<b>RESUMEN</b>
	Martes	20:00	12x200 Rc 1´	00:39	10:00	0:59	8,4	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:10:00	04:49		1:20	14,5	Suaves	<b>7:48</b>
	Jueves	20:00	3x8´ Rc 2´	04:08	10:00	1:10	11,8	Rc Trote	KMS SEMANA
	Viernes								
	Sábado	20:00	5x1,000 Rc 2´	03:51	10:00	1:09	11,0	Rc Parado	<b>68</b>
	Domingo		1:30:00	04:55		1:40	18,3	Suaves	
9	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,0	Todo el cuerpo	<b>RESUMEN</b>
	Martes	20:00	15x200 Rc 1´	00:37	10:00	1:04	9,0	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:15:00	04:49		1:25	15,6	Suaves	<b>8:19</b>
	Jueves	20:00	3x10´ Rc 2´	04:06	10:00	1:16	13,3	Rc Trote	KMS SEMANA
	Viernes								
	Sábado	20:00	6x1,000 Rc 2´	03:43	10:00	1:14	12,0	Rc Parado	<b>74</b>
	Domingo		1:40:00	04:53		1:50	20,5	Suaves	
8	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,0	Piernas	<b>RESUMEN</b>
	Martes	20:00	18x200 Rc 1´	00:37	10:00	1:09	9,6	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:20:00	04:47		1:30	16,7	Suaves	<b>8:56</b>
	Jueves	20:00	4x10´ Rc 2´	04:02	10:00	1:28	15,9	Rc Trote	KMS SEMANA
	Viernes								
	Sábado	20:00	7x1,000 Rc 2´	03:40	10:00	1:19	13,0	Rc Parado	<b>82</b>
	Domingo		1:50:00	04:51		2:00	22,7	Suaves	
7	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,0	Piernas	<b>RESUMEN</b>
	Martes	20:00	8x300 Rc 1´	00:59	10:00	0:55	8,4	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:10:00	04:45		1:20	14,7	Suaves	<b>8:36</b>
	Jueves	20:00	3x15´ Rc 2´	04:01	10:00	1:31	17,2	Rc Trote	KMS SEMANA
	Viernes								
	Sábado	20:00	3x2,000 Rc 2´	03:56	10:00	1:09	12,0	Rc Parado	<b>81</b>
	Domingo		2:00:00	04:49		2:10	24,9	Suaves	
6	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,0	Piernas	<b>RESUMEN</b>
	Martes	20:00	10x300 Rc 1´	00:58	10:00	0:59	9,0	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:20:00	04:44		1:30	16,9	Suaves	<b>8:47</b>
	Jueves	20:00	2x25´ Rc 2´	04:01	10:00	1:34	18,4	Rc Trote	KMS SEMANA
	Viernes								
	Sábado	20:00	4x2,000 Rc 2´30"	04:03	10:00	1:19	14,0	Rc Parado	<b>84</b>
	Domingo		1:45:00	04:47		1:55	22,0	Suaves	
5	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,0	Piernas	<b>RESUMEN</b>
	Martes	20:00	8x400 Rc 1´	01:20	10:00	0:58	9,2	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:10:00	04:43		1:20	14,8	Suaves	<b>8:50</b>
	Jueves	20:00	0:40:00	03:59	10:00	1:20	16,0	Seguido o parado 2´	KMS SEMANA
	Viernes								
	Sábado	20:00	3x3,000 Rc 2´30"	03:59	10:00	1:21	15,0	Rc Parado	<b>86</b>
	Domingo		2:10:00	04:45		2:20	27,4	Suaves	

Copyright Juan Maria Jimenez, todos los derechos reservados. Permitida su libre distribución sin modificaciones.

**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>15 km</b>	<b>0:59:08</b>	<b>03:57</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

	FECHA	CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	RITMO	ENFRIAMIENTO	TIEMPO SESION	KMS SESION	OBSERVACIONES	
4	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,0	Piernas	<b>RESUMEN</b>
	Martes	20:00	10x400 Rc 1´	01:18	10:00	1:03	10,0	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:20:00	04:40		1:30	17,1	Suaves	8:39
	Jueves	20:00	0:45:00	04:00	10:00	1:25	17,2	Seguido o parando 2´	
	Viernes								KMS SEMANA
	Sábado	20:00	2x4,000 Rc 3´	04:03	10:00	1:16	14,0	Rc Parado	85
	Domingo		1:45:00	04:43		1:55	22,3	Suaves	
3	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,0	Piernas	<b>RESUMEN</b>
	Martes	20:00	8x500 Rc 1´	01:44	10:00	1:01	10,0	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:15:00	04:40		1:25	16,1	Suaves	9:03
	Jueves	20:00	0:50:00	04:02	10:00	1:32	18,4	Seguido o parando 2´	
	Viernes								KMS SEMANA
	Sábado	20:00	2x5,000 Rc 3´	04:05	10:00	1:24	16,0	Rc Parado	90
	Domingo		2:00:00	04:42		2:10	25,5	Suaves	
2	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,0	Piernas	<b>RESUMEN</b>
	Martes	20:00	10x500 Rc 1´	01:40	10:00	1:06	11,0	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:10:00	04:38		1:20	15,1	Suaves	7:40
	Jueves	20:00	0:40:00	03:59	10:00	1:20	16,0	Seguido o parando 2´	
	Viernes								KMS SEMANA
	Sábado	20:00	6x1,000 Rc 3´	03:39	10:00	1:13	12,0	Rc Parado	71
	Domingo		1:00:00	04:41		1:10	12,8	Suaves	
1	Lunes								<b>RESUMEN</b>
	Martes	20:00	5x1,000 Rc 3´	03:36	10:00	1:08	11,0	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		0:50:00	04:38		1:00	10,8	Suaves	6:38
	Jueves		0:40:00	04:51		0:50	8,2	Suaves	
	Viernes								KMS SEMANA
	Sábado		0:30:00	04:51		0:40	6,2	Suaves	78
	Domingo	<b>MARATON</b>	3:00:00	04:16		3:00	42,2	RITMO MARATON	
0	Lunes								<b>RESUMEN</b>
	Martes		0:40:00	05:05		0:50	7,9	Suaves	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		0:30:00	05:00		0:40	6,0	Suaves	4:10
	Jueves		0:40:00	04:55		0:50	8,1	Suaves	
	Viernes								KMS SEMANA
	Sábado		0:40:00	04:50		0:50	8,3	Suaves	41
	Domingo		0:50:00	04:45		1:00	10,5	Suaves	
0	Lunes								<b>RESUMEN</b>
	Martes		0:50:00	04:40		1:00	10,7	Suaves	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		0:40:00	04:45		0:50	8,4	Suaves	5:00
	Jueves		0:50:00	04:35		1:00	10,9	Suaves	
	Viernes								KMS SEMANA
	Sábado		0:50:00	04:40		1:00	10,7	Suaves	54
	Domingo		1:00:00	04:40		1:10	12,9	Suaves	

Copyright Juan Maria Jimenez, todos los derechos reservados. Permitida su libre distribución sin modificaciones.