

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 15 KILOMETROS

Aquí tenemos el plan de entrenamiento para carreras de 15 kilómetros, al igual que otros planes, son las últimas 10 semanas de entrenamiento, por lo que hay que tener una base de entrenamientos previos para empezar con el plan de los 15 kilómetros.

El plan de los 15 kilómetros es una mezcla, entre sus dos distancias más cercanas como pueden ser los 10 kilómetros y la Media Maratón, por lo que podemos combinar entrenamientos de distancias similares.

Lo más importante en estos planes es tener siempre en cuenta, que son planes generales, y que puede que según nuestras capacidades físicas algunos entrenamientos nos cuesten más que otros, por ejemplo, si somos corredores rápidos, realizaremos las series cortas sin problemas, y puede que los ritmos vivos o series largas nos cuesten un poco más. En cambio, si somos más corredores de fondo, puede que llegar a los ritmos más rápidos nos cueste mucho. Por eso es importante entender que es un plan de entrenamiento general, pensado para una gran mayoría y no un plan personalizado.

Las marcas de la tabla superior, deben acompañarse unas a otras, están sacadas de manera proporcional, y cuando seleccionamos el objetivo a conseguir, tienen que ser nuestras marcas parecidas a las de la tabla, con la única excepción, de que haya pasado mucho tiempo de nuestras mejores marcas y hayamos mejorado.

Durante las 10 semanas del plan, pasaremos momentos mejores y peores, es normal, lo importante es seguir con el plan y los entrenamientos, no desanimarse, porque momentos buenos y malos los tenemos todos los corredores, la diferencia está en como los afrontamos.

No hay que competir en los entrenamientos, sino en las carreras podemos poner un margen de 5 ó 10 segundos en los tiempos del plan, por arriba y por abajo. Lo importante son las sensaciones, y no tanto los tiempos.

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. Se agradece mucho vuestra ayuda para seguir haciendo cosas como estas.



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

15 km	MARATON		3:02:45	04:20 min/km
	MEDIA		1:25:48	04:04 min/km
	15 km		1:00:00	04:00 min/km
	10 km		0:38:43	03:52 min/km
	5 km		0:18:37	03:43 min/km

	FECHA	CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	RITMO	ENFRIAMIENTO	TIEMPO SESION	KMS SESION	OBSERVACIONES	
4	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	3,9	Piernas	RESUMEN
	Martes	20:00	6x500 Rc 2'	01:47	10:00	0:56	8,9	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:10:00	04:44		1:20	14,8	Suaves	7:33
	Jueves	20:00	3x2,000 Rc 2'	03:55	10:00	1:08	12,0	Seguido o parando 2'	KMS SEMANA
	Viernes								68
	Sábado	20:00	2x3,000 Rc 3'	03:57	10:00	1:07	11,9	Rc Parado	68
	Domingo		1:20:00	04:47		1:30	16,7	Suaves	68
3	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	3,9	Piernas	RESUMEN
	Martes	20:00	7x500 Rc 2'	01:47	10:00	0:59	9,4	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:05:00	04:44		1:15	13,7	Suaves	7:34
	Jueves	20:00	3x2,000 Rc 2'	03:55	10:00	1:08	12,0	Seguido o parando 2'	KMS SEMANA
	Viernes								69
	Sábado	20:00	3x3,000 Rc 3'	03:57	10:00	1:21	14,9	Rc Parado	69
	Domingo		1:10:00	04:46		1:20	14,7	Suaves	69
2	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	3,9	Piernas	RESUMEN
	Martes	20:00	8x500 Rc 2'	01:46	10:00	1:02	9,9	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:00:00	04:42		1:10	12,8	Suaves	7:16
	Jueves	20:00	2x3,000 Rc 2'	03:53	10:00	1:08	12,0	Seguido o parando 2'	KMS SEMANA
	Viernes								65
	Sábado	20:00	2x4,000 Rc 3'	03:58	10:00	1:15	13,9	Rc Parado	65
	Domingo		1:00:00	04:45		1:10	12,6	Suaves	65
1	Lunes								RESUMEN
	Martes	20:00	6x1,000 Rc 3'	03:45	10:00	1:14	11,9	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		0:50:00	04:42		1:00	10,6	Suaves	5:03
	Jueves		2x2,000 Rc 2'	04:15		1:08	12,0	Suaves	KMS SEMANA
	Viernes								56
	Sábado		0:30:00	04:55		0:40	6,1	Suaves	56
	Domingo		15km	1:00:00	04:00		1:00	15,0	Ritmo 15km
0	Lunes								RESUMEN
	Martes		0:40:00	05:09		0:50	7,8	Suaves	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		0:30:00	05:04		0:40	5,9	Suaves	4:10
	Jueves		0:40:00	04:59		0:50	8,0	Suaves	KMS SEMANA
	Viernes								40
	Sábado		0:40:00	04:54		0:50	8,2	Suaves	40
	Domingo		0:50:00	04:49		1:00	10,4	Suaves	40
0	Lunes								RESUMEN
	Martes		0:50:00	04:44		1:00	10,6	Suaves	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		0:40:00	04:49		0:50	8,3	Suaves	5:00
	Jueves		0:50:00	04:39		1:00	10,8	Suaves	KMS SEMANA
	Viernes								53
	Sábado		0:50:00	04:44		1:00	10,6	Suaves	53
	Domingo		1:00:00	04:44		1:10	12,7	Suaves	53

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

15 km	MARATON		3:02:45	04:20 min/km					
	MEDIA		1:25:48	04:04 min/km					
	15 km		1:00:00	04:00 min/km					
	10 km		0:38:43	03:52 min/km					
	5 km		0:18:37	03:43 min/km					
10	FECHA	CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	RITMO	ENFRIAMIENTO	TIEMPO SESION	KMS SESION	OBSERVACIONES	RESUMEN
	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	3,9	Todo el cuerpo	TIEMPO SEMANA
	Martes	20:00	8x300 Rc 1'	01:01	10:00	0:56	8,3	Rc parado	7:22
	Miércoles		1:00:00	04:53		1:10	12,3	Suaves	
	Jueves	20:00	4x6' Rc 2'	04:00	10:00	1:12	11,9	Rc Trote	KMS SEMANA
	Viernes								62
	Sábado	20:00	5x1,000 Rc 2'	03:55	10:00	1:09	10,9	Rc Parado	
Domingo		1:15:00	04:59		1:25	15,1	Suaves		
9	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	3,9	Todo el cuerpo	RESUMEN
	Martes	20:00	10x300 Rc 1'	01:01	10:00	1:00	8,9	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:05:00	04:53		1:15	13,3	Suaves	7:39
	Jueves	20:00	5x5' Rc 2'	03:56	10:00	1:15	12,3	Rc Trote	
	Viernes								KMS SEMANA
	Sábado	20:00	5x1,000 Rc 2'	03:52	10:00	1:09	10,9	Rc Parado	66
	Domingo		1:20:00	04:57		1:30	16,2	Suaves	
8	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	3,9	Piernas	RESUMEN
	Martes	20:00	12x300 Rc 1'	01:01	10:00	1:04	9,5	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:10:00	04:51		1:20	14,4	Suaves	8:04
	Jueves	20:00	4x8' Rc 2'	03:55	10:00	1:20	14,1	Rc Trote	
	Viernes								KMS SEMANA
	Sábado	20:00	6x1,000 Rc 2'	03:49	10:00	1:14	11,9	Rc Parado	71
	Domingo		1:25:00	04:55		1:35	17,3	Suaves	
7	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	3,9	Piernas	RESUMEN
	Martes	20:00	8x400 Rc 90"	01:26	10:00	0:59	9,1	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:00:00	04:49		1:10	12,5	Suaves	7:40
	Jueves	20:00	3x10' Rc 2'	03:54	10:00	1:16	13,6	Rc Trote	
	Viernes								KMS SEMANA
	Sábado	20:00	7x1,000 Rc 2'	03:46	10:00	1:20	12,9	Rc Parado	67
	Domingo		1:15:00	04:53		1:25	15,4	Suaves	
6	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	3,9	Piernas	RESUMEN
	Martes	20:00	10x400 Rc 90"	01:26	10:00	1:04	9,9	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:05:00	04:48		1:15	13,5	Suaves	7:52
	Jueves	20:00	2x20' Rc 2'	03:53	10:00	1:24	16,2	Rc Trote	
	Viernes								KMS SEMANA
	Sábado	20:00	3x2,000 Rc 2'30"	03:48	10:00	1:08	11,9	Rc Parado	72
	Domingo		1:20:00	04:51		1:30	16,5	Suaves	
5	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	3,9	Piernas	RESUMEN
	Martes	20:00	10x400 Rc 1'	01:25	10:00	0:59	9,1	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:10:00	04:47		1:20	14,6	Suaves	7:56
	Jueves	20:00	2x2,000 Rc 2'	03:52	10:00	1:08	12,0	Seguido o parando 2'	
	Viernes								KMS SEMANA
	Sábado	20:00	4x2,000 Rc 2'30"	03:48	10:00	1:18	13,9	Rc Parado	72
	Domingo		1:30:00	04:49		1:40	18,7	Suaves	

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