

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 cómo 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 | | 3:48:27 | 05:25 min/km | | | | | |
|---------|----------------|---------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|------------|----------------------|----------------|
| | MEDIA | | 1:47:15 | 05:05 min/km | | | | | |
| | 15 km | | 1:15:00 | 05:00 min/km | | | | | |
| | 10 km | | 0:48:23 | 04:50 min/km | | | | | |
| | 5 km | | 0:23:16 | 04:39 min/km | | | | | |
| 10 | FECHA | CALENTAMIENTO | ENTRENAMIENTO | RITMO | ENFRIAMIENTO | TIEMPO SESION | KMS SESION | OBSERVACIONES | RESUMEN |
| | Lunes | 10:00 | Gimnasio | | 10:00 | 1:30 | 3,3 | Todo el cuerpo | TIEMPO SEMANA |
| | Martes | 20:00 | 8x300 Rc 1' | 01:20 | 10:00 | 0:58 | 7,3 | Rc parado | 7:30 |
| | Miércoles | | 1:00:00 | 05:58 | | 1:10 | 10,1 | Suaves | KMS SEMANA |
| | Jueves | 20:00 | 4x6' Rc 2' | 05:00 | 10:00 | 1:12 | 9,7 | Rc Trote | 53 |
| | Viernes | | | | | | | | |
| | Sábado | 20:00 | 5x1,000 Rc 2' | 05:00 | 10:00 | 1:14 | 9,9 | Rc Parado | |
| Domingo | | 1:15:00 | 06:04 | | 1:25 | 12,4 | Suaves | | |
| 9 | Lunes | 10:00 | Gimnasio | | 10:00 | 1:30 | 3,3 | Todo el cuerpo | RESUMEN |
| | Martes | 20:00 | 9x300 Rc 1' | 01:21 | 10:00 | 1:01 | 7,6 | Rc parado | TIEMPO SEMANA |
| | Miércoles | | 1:05:00 | 05:58 | | 1:15 | 10,9 | Suaves | 7:45 |
| | Jueves | 20:00 | 5x5' Rc 2' | 04:56 | 10:00 | 1:15 | 10,0 | Rc Trote | KMS SEMANA |
| | Viernes | | | | | | | | |
| | Sábado | 20:00 | 5x1,000 Rc 2' | 04:57 | 10:00 | 1:14 | 9,9 | Rc Parado | 55 |
| | Domingo | | 1:20:00 | 06:02 | | 1:30 | 13,3 | Suaves | |
| 8 | Lunes | 10:00 | Gimnasio | | 10:00 | 1:30 | 3,3 | Piernas | RESUMEN |
| | Martes | 20:00 | 9x300 Rc 1' | 01:21 | 10:00 | 1:01 | 7,6 | Rc parado | TIEMPO SEMANA |
| | Miércoles | | 1:10:00 | 05:56 | | 1:20 | 11,8 | Suaves | 8:07 |
| | Jueves | 20:00 | 4x8' Rc 2' | 04:55 | 10:00 | 1:20 | 11,4 | Rc Trote | KMS SEMANA |
| | Viernes | | | | | | | | |
| | Sábado | 20:00 | 6x1,000 Rc 2' | 04:54 | 10:00 | 1:21 | 10,9 | Rc Parado | 59 |
| | Domingo | | 1:25:00 | 06:00 | | 1:35 | 14,2 | Suaves | |
| 7 | Lunes | 10:00 | Gimnasio | | 10:00 | 1:30 | 3,3 | Piernas | RESUMEN |
| | Martes | 20:00 | 8x400 Rc 90° | 01:52 | 10:00 | 1:02 | 8,1 | Rc parado | TIEMPO SEMANA |
| | Miércoles | | 1:00:00 | 05:54 | | 1:10 | 10,2 | Suaves | 7:45 |
| | Jueves | 20:00 | 3x10' Rc 2' | 04:54 | 10:00 | 1:16 | 11,1 | Rc Trote | KMS SEMANA |
| | Viernes | | | | | | | | |
| | Sábado | 20:00 | 6x1,000 Rc 2' | 04:51 | 10:00 | 1:21 | 10,9 | Rc Parado | 56 |
| | Domingo | | 1:15:00 | 05:58 | | 1:25 | 12,6 | Suaves | |
| 6 | Lunes | 10:00 | Gimnasio | | 10:00 | 1:30 | 3,3 | Piernas | RESUMEN |
| | Martes | 20:00 | 8x400 Rc 90° | 01:52 | 10:00 | 1:02 | 8,1 | Rc parado | TIEMPO SEMANA |
| | Miércoles | | 1:05:00 | 05:53 | | 1:15 | 11,1 | Suaves | 7:57 |
| | Jueves | 20:00 | 2x20' Rc 2' | 04:53 | 10:00 | 1:24 | 13,1 | Rc Trote | KMS SEMANA |
| | Viernes | | | | | | | | |
| | Sábado | 20:00 | 3x2,000 Rc 2'30" | 04:53 | 10:00 | 1:15 | 10,9 | Rc Parado | 60 |
| | Domingo | | 1:20:00 | 05:56 | | 1:30 | 13,5 | Suaves | |
| 5 | Lunes | 10:00 | Gimnasio | | 10:00 | 1:30 | 3,3 | Piernas | RESUMEN |
| | Martes | 20:00 | 9x400 Rc 1' | 01:51 | 10:00 | 1:05 | 8,5 | Rc parado | TIEMPO SEMANA |
| | Miércoles | | 1:10:00 | 05:52 | | 1:20 | 11,9 | Suaves | 7:59 |
| | Jueves | 20:00 | 2x2,000 Rc 2' | 03:52 | 10:00 | 1:08 | 12,0 | Seguido o parando 2' | KMS SEMANA |
| | Viernes | | | | | | | | |
| | Sábado | 20:00 | 3x2,000 Rc 2'30" | 04:53 | 10:00 | 1:15 | 10,9 | Rc Parado | 62 |
| | Domingo | | 1:30:00 | 05:54 | | 1:40 | 15,3 | Suaves | |

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

| 15 km | MARATON | | 3:48:27 | 05:25 min/km | | | | | |
|---------|----------------|---------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|------------|----------------------|----------------------|
| | MEDIA | | 1:47:15 | 05:05 min/km | | | | | |
| | 15 km | | 1:15:00 | 05:00 min/km | | | | | |
| | 10 km | | 0:48:23 | 04:50 min/km | | | | | |
| | 5 km | | 0:23:16 | 04:39 min/km | | | | | |
| 4 | FECHA | CALENTAMIENTO | ENTRENAMIENTO | RITMO | ENFRIAMIENTO | TIEMPO SESION | KMS SESION | OBSERVACIONES | RESUMEN |
| | Lunes | 10:00 | Gimnasio | | 10:00 | 1:30 | 3,3 | Piernas | TIEMPO SEMANA |
| | Martes | 20:00 | 6x500 Rc 2' | 02:20 | 10:00 | 1:00 | 7,9 | Rc parado | 7:42 |
| | Miércoles | | 1:10:00 | 05:49 | | 1:20 | 12,0 | Suaves | KMS SEMANA |
| | Jueves | 20:00 | 3x2.000 Rc 2' | 04:55 | 10:00 | 1:08 | 12,0 | Seguido o parado 2' | 60 |
| | Viernes | | | | | | | | 60 |
| | Sábado | 20:00 | 2x3.000 Rc 3' | 04:57 | 10:00 | 1:13 | 10,9 | Rc Parado | RESUMEN |
| 3 | Domingo | | 1:20:00 | 05:52 | | 1:30 | 13,6 | Suaves | TIEMPO SEMANA |
| | Lunes | 10:00 | Gimnasio | | 10:00 | 1:30 | 3,3 | Piernas | 7:40 |
| | Martes | 20:00 | 7x500 Rc 2' | 02:19 | 10:00 | 1:03 | 8,4 | Rc parado | KMS SEMANA |
| | Miércoles | | 1:05:00 | 05:49 | | 1:15 | 11,2 | Suaves | 59 |
| | Jueves | 20:00 | 3x2.000 Rc 2' | 04:55 | 10:00 | 1:08 | 12,0 | Seguido o parado 2' | RESUMEN |
| | Viernes | | | | | | | | TIEMPO SEMANA |
| | Sábado | 20:00 | 3x2500 Rc 3' | 04:57 | 10:00 | 1:23 | 12,4 | Rc Parado | 7:23 |
| 2 | Domingo | | 1:10:00 | 05:51 | | 1:20 | 12,0 | Suaves | KMS SEMANA |
| | Lunes | 10:00 | Gimnasio | | 10:00 | 1:30 | 3,3 | Piernas | 57 |
| | Martes | 20:00 | 8x500 Rc 2' | 02:19 | 10:00 | 1:06 | 8,9 | Rc parado | RESUMEN |
| | Miércoles | | 1:00:00 | 05:47 | | 1:10 | 10,4 | Suaves | TIEMPO SEMANA |
| | Jueves | 20:00 | 2x3.000 Rc 2' | 04:53 | 10:00 | 1:08 | 12,0 | Seguido o parado 2' | 7:23 |
| | Viernes | | | | | | | | KMS SEMANA |
| | Sábado | 20:00 | 2x3500 Rc 3' | 04:58 | 10:00 | 1:18 | 11,9 | Rc Parado | 57 |
| 1 | Domingo | | 1:00:00 | 05:50 | | 1:10 | 10,3 | Suaves | RESUMEN |
| | Lunes | | | | | | | | TIEMPO SEMANA |
| | Martes | 20:00 | 6x1.000 Rc 3' | 04:50 | 10:00 | 1:20 | 10,9 | Rc parado | 5:24 |
| | Miércoles | | 0:50:00 | 05:47 | | 1:00 | 8,6 | Suaves | KMS SEMANA |
| | Jueves | | 2x2.000 Rc 2' | 05:15 | | 1:08 | 12,0 | Suaves | 52 |
| | Viernes | | | | | | | | RESUMEN |
| | Sábado | | 0:30:00 | 06:00 | | 0:40 | 5,0 | Suaves | TIEMPO SEMANA |
| 0 | Domingo | 15km | 1:15:00 | 05:00 | | 1:15 | 15,0 | Ritmo 15km | 4:10 |
| | Lunes | | | | | | | | KMS SEMANA |
| | Martes | | 0:40:00 | 06:14 | | 0:50 | 6,4 | Suaves | 33 |
| | Miércoles | | 0:30:00 | 06:09 | | 0:40 | 4,9 | Suaves | RESUMEN |
| | Jueves | | 0:40:00 | 06:04 | | 0:50 | 6,6 | Suaves | TIEMPO SEMANA |
| | Viernes | | | | | | | | 4:10 |
| | Sábado | | 0:40:00 | 05:59 | | 0:50 | 6,7 | Suaves | KMS SEMANA |
| 0 | Domingo | | 0:50:00 | 05:54 | | 1:00 | 8,5 | Suaves | 33 |
| | Lunes | | | | | | | | RESUMEN |
| | Martes | | 0:50:00 | 05:49 | | 1:00 | 8,6 | Suaves | TIEMPO SEMANA |
| | Miércoles | | 0:40:00 | 05:54 | | 0:50 | 6,8 | Suaves | 5:00 |
| | Jueves | | 0:50:00 | 05:44 | | 1:00 | 8,7 | Suaves | KMS SEMANA |
| | Viernes | | | | | | | | 43 |
| | Sábado | | 0:50:00 | 05:49 | | 1:00 | 8,6 | Suaves | RESUMEN |
| Domingo | | 1:00:00 | 05:49 | | 1:10 | 10,3 | Suaves | TIEMPO SEMANA | |

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