

Plan de entrenamiento de maratón (4 días por semana – 8 semanas)

Marta Fernández de Castro

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	14 Km. K1	Descanso	12 Km. K1	Descanso	16 Km. terreno variado	Descanso	Largo 20 Km. o competición de 15 Km.
2	16 Km. K1	Descanso	14 Km. K1	Descanso	5 Km. 3 Km. K1 + 3 Km. K2 + 2 Km. K3	Descanso	Largo 24 Km.
3	16 Km. K1	Descanso	14 Km. K1	Descanso	5 Km. 3(K1+K2+K3)	Descanso	Largo 26 Km.
4	16 Km. K1	Descanso	14 Km. K1	10 Km. 20 Diagonales	Descanso	10 Km. suaves	Competición Media Marathón
5	12 Km. regenerativos	Descanso	16 Km. K1	Descanso	16 Km. terreno variado	Descanso	Largo 28 Km.
6	16 Km. K1	Descanso	14 Km. K1	Descanso	6 Km. 3 Km. K1+ 2 Km. K2+ 2 Km. K3	Descanso	Largo 30 Km.
7	16 Km. K1	Descanso	14 Km. K1	Descanso	16 Km. terreno variado	Descanso	Largo 20 Km.
8	10 Km. K1	Descanso	14 Km. K1	Descanso	10 Km.	20'-30' de trote	MARATHÓN

Ritmos

K1	Carrera continua 20" más lento que el ritmo de competición de maratón
K2	Carrera continua a ritmo de maratón
K3	Carrera continua 20" más rápido que el ritmo de maratón

Este entrenamiento es para la mayoría de los "peralicos" que entrenan unos 4 días por semana. Ya confeccionaré uno para los más exigentes.

Si se empieza el plan se debe seguir sin alterarlo con competiciones alternativas ni con otros planes.

Los largos se hacen suaves no pasando de las 140 pulsaciones.

Suerte y a por la próxima **MARATHÓN**