



## PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB 3'00 H.

Antes de empezar a seguir cualquier plan de entrenamiento es recomendable pasar un reconocimiento médico, para descartar cualquier problema que se pueda derivar de la práctica deportiva.

Para correr un maratón en 3'00 horas hay que correr a un promedio de 4'15 el km. El plan de entrenamiento que vamos a empezar va a tener como objetivo llegar al 21 de noviembre 2012, preparados para afrontar el reto de bajar de 3 h.

La planificación específica del maratón empezara la semana del 6 al 12 de agosto. Antes de empezar esta programación es importante haber desconectado, del mundo de la carrera a pie dos semanas, donde nos podemos dedicar a descansar de la práctica deportiva, si hemos llevado una temporada cargada de entrenamientos y competiciones o sencillamente realizar otro tipo deportes como ir en bicicleta, nadar, ect.

Hasta que llegue este descanso, podemos competir en pruebas entre 5 y 10 km., las pruebas las realizaremos cada 15 días. Las sesiones de entrenamiento semanales, oscilaran entre 5 y 6 días, dependiendo de lo que estuviéramos haciendo actualmente, la carrera continua será de 50' a 60', llegando un día como máximo a 70'. Un día a la semana realizaremos series a ritmo de competición no superando los 5 km con rec. de 3' ( 5 x 1.000 – 1 x 2.000 + 1 x 1.000 1 x 2.000 – 1 x 2.000 + 1 x 3.000 ) y otro día a la semana realizaremos series cortas con recuperación entre 60'' y 90''( 15 x 200 – 12 x 300 – 10 x 400 ). Estos entrenamientos los podemos hacer si estamos entrenando como mínimo un mes, 4 o 5 días semanalmente.

No debemos terminar agotados en ninguna sesión de entrenamiento, lo ideal es que al terminar de entrenar nos quedemos con ganas de hacer más. Si no podemos realizar algún entrenamiento de los programados semanalmente, no intentaremos recuperarlo sino que seguiremos realizando los demás entrenamientos como estaban planificados.

Si no disponemos de 6 días semanalmente, no realizaremos el entrenamiento de los lunes. Si tenemos que competir, un fin de semana que no esté programado, descansaremos dos días antes de la prueba y el día de antes realizaremos un calentamiento de 30' de carrera continua suaves + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.



**32 MARATÓN**  
**Divina Pastora**  
**VALENCIA**

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

Cultura  
**ESFUERZO**  
y **trabajo**

Si sufrimos una lesión, un constipado o cualquier circunstancia que nos impida entrenar durante algún tiempo, reanudaremos el entrenamiento realizando carrera continua suave (empezaremos con 30' y progresivamente subiremos hasta 60') durante al menos 15 días, volveremos a seguir el plan cuando hayamos recuperado todas las fuerzas.

Una buena referencia, que nos puede indicar que estamos eligiendo el plan que corresponde a nuestro nivel, sería realizar un test de 10 km y realizar un tiempo entre 39'00 – 40'00. Antes y después de realizar la carrera continua realizaremos como mínimo 10' de estiramientos.

#### SEMANA DEL 6 AL 12 DE AGOSTO

Lunes	4 km + 30' de acondicionamiento físico.( 4 km a 4'45 )
Martes	5 km 4'45 + 30'de acondicionamiento físico.
Miércoles	Descanso.
Jueves	6 km a 4'45 + 30' de acondicionamiento físico.
Viernes	6 km a 4'45 + 30' de acondicionamiento físico.
Sábado	Descanso.
Domingo	8 km a 4'45 + 30' de acondicionamiento físico.

#### SEMANA DEL 13 AL 19 DE AGOSTO

Lunes	6 km + 30' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 4'45 – 2 km a 4'40 )
Martes	6 km a 4'45 + 30' de acondicionamiento físico.
Miércoles	Descanso.
Jueves	7 km a 4'45 + 30' de acondicionamiento físico.
Viernes	6 km. a 4'45 + 30' de acondicionamiento físico.
Sábado	Descanso.
Domingo	8 km a 4'45 + 30' de acondicionamiento físico.



<b>SEMANA DEL 20 AL 26 DE AGOSTO</b>	
Lunes	6 km A 4'45 + 30' de acondicionamiento físico
Martes	10 km calen. a 4'45 + 30' de acondicionamiento físico.
Miércoles	10 km a 4'45 + 40' de acondicionamiento físico.
Jueves	12 km. ( 6 km a 4'45 – 6 km a 4'40 )
Viernes	descanso.
Sábado	10 km. ( 8 km a 4'45 – 2 km a 4'40)
Domingo	12 km a 4'30

<b>SEMANA DEL 27 DE AGOSTO AL 2 DE SEPTIEMBRE</b>	
Lunes	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. ( 4 km a 4'45 – 2 km a 4'40 )
Martes	6 km calen. a 4'45 + 10 cambios de ritmo de 60'' rec. 3' entre cambio +5'trote suave.( Los 60'' a ritmo de 4'00, la rec. a ritmo de 4'45 no bajar de 145 pulsaciones en la rec. ni pasar de 170 pulsaciones en el cambio.)
Miércoles	12 km + 30' de acondicionamiento físico.(8 km a 4'45 – 4 km a 4'40 )
Jueves	6 km + 2 series de 3.000 m. a 12'45, rec. 3' entre series trotando suave. ( 6 km a 4'45 – no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120.)
Viernes	descanso.
Sábado	14 km. ( 4 km a 4'45 – 4 km a 4'40 – 4 km a 4'35 – 1 km a 4'30 – 1 km a 4'40 )
Domingo	15 km. ( 7 km a 4'45 – 8 km a 4'30)

<b>SEMANA DEL 3 AL 9 DE SEPTIEMBRE</b>	
Lunes	6 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 4'40 – 2 km a 4'35 )
Martes	7 km calen. a 4'40 + 10 cambios de ritmo de 30'', recup. 3' entre cambios, la recup. a ritmo de 4'40 el km. el cambio a ritmo 3'50, no bajar de 145 ni subir de 170 puls.
Miércoles	14 km + 40' acondicionamiento físico.6 km a 4'40 – 6 km a 4'30 – 2 km 4'15 )
Jueves	7 km calen a 4'40 + 8 series de 1.000 m. a 4'05, recup. 2' al trote suave. ( no pasar de 170 pulsaciones en las series, y bajar en la recup. menos 120)
Viernes	descanso.
Sábado	15 km. (4 km a 4'40 – 4 km a 4'30– 5 km a 4'25 – 1 km a 4'20 – 1 km a 4'40)
Domingo	18 km. ( 6 km a 4'40 – 12 km a 4'30 )



**32 MARATÓN**  
**Divina Pastora**  
**VALENCIA**

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

Cultura  
**ESFUERZO**  
 con trabajo

### SEMANA DEL 10 AL 16 DE SEPTIEMBRE

Lunes	6 km + 50' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 4'40 – 2 km a 4'30 )
Martes	7 km calen. a 4'40 + 8 cambios de ritmo de 2' Recup. 2' entre cambio. La recup. a ritmo de 4'40 km.el cambio a ritmo de 3'50 , no bajar de 145 pulsaciones ni pasar de 170 puls.
Miércoles	15 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 4'40 – 6 km a 4'30- 5 km a 4'25 )
Jueves	7 km + 4 series de 2.000 m. a 8' recup. 2' entre series trotando suave.( 7 km a 4'40 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
Viernes	descanso.
Sábado	15 km ( 4 km a 4'40 – 4 km a 4'30 – 5 km 4'15– 1 km a 4'05 – 1 km a 4'30 )
Domingo	20 km. ( 6 km a 4'40 – 14 km a 4'30 )

### SEMANA DEL 17 AL 23 DE SEPTIEMBRE

Lunes	8 km + 50' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 4'40 – 4 km a 4'30 )
Martes	7 km + 6 series de 1.000 m. a 3'50 recup. 3' entre series trotando suave.( 7 km a 4'40 – no pasar de 170 pulsaciones en las series. En la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
Miércoles	12 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 6 km a 4'40 – 6 km a 4'30 )
Jueves	descanso.
Viernes	6 km. ( 4 km a 4'40 – 2 km a 4'35)
Sábado	TEST DE 15 KM ( RITMO KM A 4'10 )
Domingo	8 km ( 4 km a 4'40 – 4 km a 4'30 )



**32 MARATÓN**  
**Divina Pastora**  
**VALENCIA**

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

Cultura  
**ESFUERZO**  
 y **trabajo**

### SEMANA DEL 24 AL 30 DE SEPTIEMBRE

Lunes	8 km + 50' de acondicionamiento físico.( 4 km a 4'40 – 4 km a 4'30 )
Martes	7 km calen. a 4'40 + 10 cambios de ritmo de 30'', recup. 3' entre cambios, la recup. a ritmo de 4'30 el km., el cambio a ritmo de 3'45, no bajar de 145 ni subir de 170 puls.
Miércoles	15 km + 40' acondicionamiento físico.(4 km a 4'40 – 4 km a 4'30 – 7 km a 4'20 )
Jueves	7 km calen a 4'40 + 4 series de 2.000 m.a 3'55, recup. 3' al trote suave. ( no pasar de 175 pulsaciones en las series, y bajar en la recup. menos 120)
Viernes	descanso.
Sábado	15 km. ( 4 km a 4'40 – 4 km a 4'30 – 4 km a 4'15 – 2 km a 4'10 – 1 km a 4'30)
Domingo	24 km. montaña ( 10 km a 5'00 – 14 km a 4'45 )

### SEMANA DEL 1 AL 7 DE OCTUBRE

Lunes	8 km + 50' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 4'40 – 4 km a 4'30 )
Martes	7 km calen. a 4'40 + 10 cambios de ritmo de 60''. Recup. 3' entre cambio La recup. a ritmo de 4'40, el cambio a ritmo de 3'40, no bajar de 145 pulsaciones ni pasar de 170 puls.
Miércoles	14 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 8 km a 4'30 – 6 km a 4'20 )
Jueves	7 km + 3 series de 3.000 m. a 12'00, recup. 3' entre series trotando suave. ( 7 km a 4'40– no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120)
Viernes	descanso.
Sábado	15 km.( 4 km a 4'40 – 4 km a 4'30 – 5 km a 4'15 – 1 km a 4'05 – 1 km a 4'30 )
Domingo	28 km. montaña ( 10 km a 5'00 – 14 km a 4'45 )



**32 MARATÓN**  
**Divina Pastora**  
**VALENCIA**

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

Cultura  
**ESFUERZO**  
 y **trabajo**

### SEMANA DEL 8 AL 14 DE OCTUBRE

Lunes	6 km + 50' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 4'45 – 2 km a 4'45 )
Martes	7 km calen. a 4'40 + 8 cambios de ritmo de 2' Recup. 2' entre cambio. La recup. a ritmo de 4'40 km.el cambio a ritmo de 3'45 , no bajar de 145 pulsaciones ni pasar de 170 puls.
Miércoles	15 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 6 km a 4'30 – 6 km a 4'20 – 3 km a 4'10 )
Jueves	7 km + 2 series de 4.000 m. a 16'00, recup. 3' entre series trotando suave. ( 7 km a 4'40– no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120.
Viernes	descanso.
Sábado	16 km. (4 km a 4'40 – 4 km a 4'30 – 4 km a 4'15 – 3 km a 4'05 – 1 km a 4'30 )
Domingo	30 km. montaña (10 km a 5'00 – 20 km a 4'45 ).

### SEMANA DEL 15 AL 21 DE OCTUBRE

Lunes	6 km + 50' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 4'45 – 4 km a 4'40 )
Martes	6 km + 8 series de 1.000 m. a 3'50 recup. 3' entre series trotando suave. ( 7 km a 4'40 – no pasar de 170 pulsaciones en las series. En la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
Miércoles	12 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 6 km a 4'40 – 6 km a 4'30 )
Jueves	10 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 6 km a 4'40 – 4 km a 4'30 )
Viernes	descanso.
Sábado	6 km. ( 4 km a 4'40 – 2 km a 4'35)
Domingo	TEST DE MEDIA MARATÓN - Tiempo entre 1'22'38 a 3'55 km y 1'24'24 a 4 km.

### SEMANA DEL 22 AL 28 DE OCTUBRE

Lunes	6 km + 50' de acondicionamiento físico.( 4 km a 4'45 – 2 km a 4'40 )
Martes	7 km calen. a 4'40 + 10 cambios de ritmo de 30'' recup. 3' entre cambios, la recup. a ritmo de 4'40 el km., el cambio a 4'00, no bajar de 145 ni subir de 170 puls.
Miércoles	15 km + 30' acondicionamiento físico.(7 km a 4'40 – 9 km a 4'10 )
Jueves	7 km calen a 4'40 + 8 series de 1.000 m.a 3'45, recup. 2' al trote suave. ( no pasar de 170 pulsaciones en las series, y bajar en la recup. menos 120)
Viernes	descanso.
Sábado	16 km. ( 4 km a 4'40 – 4 km a 4'30 – 4 km a 4'10 – 3 km a 4'00 –1 km a 4'30)
Domingo	32 km.( 6 km a 4'40 – 6 km a 4'30 – 20 km a 4'20 )



**32 MARATÓN**  
**Divina Pastora**  
**VALENCIA**

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

Cultura  
**ESFUERZO**  
 y **trabajo**

### SEMANA DEL 29 DE OCTUBRE AL 4 DE NOVIEMBRE

Lunes	6 km + 50' de acondicionamiento físico. (4 km a 4'40 – 2 km a 4'30)
Martes	6 km calen. a 4'40 + 12 cambios de ritmo de 60'', recup. entre cambios 3' a 4'30 km, el cambio a ritmo de 3'40, no bajar de 145 ni subir de 170 puls.
Miércoles	14 km + 40' de acondicionamiento físico. (6 km a 4'30 – 8 km a 4'05 )
Jueves	6 km + 4 series de 2.000 m. a 7'45 recup. 2' entre series trotando suave. ( 7 km a 4'40 – no pasar de 170 pulsaciones en las series. en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
Viernes	descanso.
Sábado	16 km ( 4 km a 4'40 – 4 km a 4'30 – 4 km 4'10– 3 km a 4'05 – 1 km a 4'30 )
Domingo	32 km. Montaña ( 6 km a 4'45 – 26 km a 4'40 )

### SEMANA DEL 5 AL 11 DE NOVIEMBRE

Lunes	8 km + 50' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 4'40 – 4 km a 4'30 )
Martes	7 km calen. a 4'40 + 8 series de 1000 m. a 3'45 recup. 2'. ( no pasar de 170 pulsaciones y bajar a menos de 120 )
Miércoles	12 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 6 km a 4'30 – 6 km a 4'15 )
Jueves	14 km. ( 6 km a 4'40 – 8 km a 4'05 )
Viernes	descanso.
Sábado	12 km.( 4 km a 4'40 – 8 km a 4'30 )
Domingo	16 km. ( 6 km a 4'40 – 10 km a 4'15 )

### SEMANA DEL 12 AL 18 DE NOVIEMBRE

Lunes	7 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 4'40 – 3 km a 4'30 )
Martes	Descanso.
Miércoles	8 km + 30' acondicionamiento físico. (6 km a 4'30 – 2 km a 4'05 )
Jueves	7 km + 20' de estiramientos. ( 7 km a 4'40 )
Viernes	descanso.
Sábado	4 km. + estiramientos. ( 4 km a 4'40 )
Domingo	MARATÓN DE VALENCIA

Miguel Rubio  
 Entrenador Nacional de Atletismo  
 S. D. Correcaminos.