



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

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

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

## PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB 5 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 terminar dentro de las cinco horas hay que correr a una media de 7'06 el km. El objetivo de este programa de entrenamiento es llegar al 21 de noviembre de 2012 con garantías para poder terminar el maratón en menos de 5 horas.

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 de deportes como ir en bicicleta, nadar, ect.

Antes y después de realizar la carrera continúa ahí que realizar 10' de estiramientos como mínimo. 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 salir 4 días a la semana, no haremos el entrenamiento de los lunes o miércoles. 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.

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 10 días, volveremos a seguir el plan cuando hayamos recuperado todas las fuerzas.



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

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

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

### SEMANA DEL 6 AL 12 DE AGOSTO

Lunes	4 km + 30´ de acondicionamiento físico. ( 4 km a 7´20 )
Martes	4 km 7´20 + 30´ de acondicionamiento físico.
Miércoles	Descanso.
Jueves	3 km a 7´20 + 30´ de acondicionamiento físico.
Viernes	5 km a 7´20 + 30´ de acondicionamiento físico.
Sábado	Descanso.
Domingo	Descanso.

### SEMANA DEL 13 AL 19 DE AGOSTO

Lunes	4 km + 30´ de acondicionamiento físico. ( 2 km a 7´20 – 2 km a 7´10 )
Martes	4 km a 7´20 + 30´ de acondicionamiento físico.
Miércoles	Descanso.
Jueves	5 km a 7´15 + 30´ de acondicionamiento físico.
Viernes	5 km. a 7´15 + 30´ de acondicionamiento físico.
Sábado	Descanso.
Domingo	Descanso

### SEMANA DEL 20 AL 26 DE AGOSTO

Lunes	5 km A 7´20 + 30´ de acondicionamiento físico
Martes	Descanso
Miércoles	6 km a 7´20 + 30´ de acondicionamiento físico.
Jueves	6 km. ( 5 km a 7´15 )
Viernes	Descanso.
Sábado	7 km. ( 7 km a 7´20)
Domingo	Descanso.



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

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

Cultura...  
**ESFUERZO**  
con trabajo

#### SEMANA DEL 27 DE AGOSTO AL 2 DE SEPTIEMBRE

Lunes	5 km a 7'10 + 30' de acondicionamiento físico
Martes	Descanso
Miércoles	7 km a 7'10 + 30' de acondicionamiento físico.
Jueves	7 km. ( 7 km a 7'10 )
Viernes	Descanso.
Sábado	8 km. ( 8 km a 7'10 )
Domingo	Descanso.

#### SEMANA DEL 3 AL 9 DE SEPTIEMBRE

Lunes	5 km a 7'10 + 30' de acondicionamiento físico
Martes	Descanso
Miércoles	8 km a 7'05 + 30' de acondicionamiento físico.
Jueves	9 km. ( 9 km a 7'10 )
Viernes	Descanso.
Sábado	10 km. ( 10 km a 7'05 )
Domingo	Descanso.

#### SEMANA DEL 10 AL 16 DE SEPTIEMBRE

Lunes	5 km a 7'00 + 30' de acondicionamiento físico
Martes	Descanso
Miércoles	8 km a 6'50 + 30' de acondicionamiento físico.
Jueves	9 km. ( 9 km a 7'00 )
Viernes	Descanso.
Sábado	12 km. ( 12 km a 7'05 )
Domingo	Descanso.

#### SEMANA DEL 17 AL 23 DE SEPTIEMBRE

Lunes	5 km a 6'55+ 30' de acondicionamiento físico
Martes	Descanso
Miércoles	8 km a 6'45 + 30' de acondicionamiento físico.
Jueves	9 km. ( 9 km a 6'55 )
Viernes	Descanso.
Sábado	14 km. ( 14 km a 7'00 )
Domingo	Descanso.



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

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

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

### SEMANA DEL 24 AL 30 DE SEPTIEMBRE

Lunes	6 km a 6'50 + 30' de acondicionamiento físico
Martes	Descanso
Miércoles	8 km a 6'45 + 30' de acondicionamiento físico.
Jueves	10 km. ( 10 km a 6'55 )
Viernes	Descanso.
Sábado	16 km. ( 16 km a 7'00 )
Domingo	Descanso.

### SEMANA DEL 1 AL 7 DE OCTUBRE

Lunes	6 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 3 km a 6'50 – 3 km a 6'45 )
Martes	descanso.
Miércoles	9 km + 40' acondicionamiento físico. (3 km a 6'50 – 6 km a 6'45 )
Jueves	10 km. ( 4 km a 6'50 – 6 km a 6'45 )
Viernes	descanso.
Sábado	18 km. ( 2 km a 7'20 – 10 km a 7'00 – 4 km a 6'45 – 1 km a 6'30 – 1 km a 7 )
Domingo	descanso

### SEMANA DEL 8 AL 14 DE OCTUBRE

Lunes	6 km + 40' de acondicionamiento físico.( 3 km a 6'50 – 3 km a 6'45 )
Martes	descanso.
Miércoles	9 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 6'50 – 5 km a 6'40 )
Jueves	10 km (5 km a 6'50 – 5 km a 6'40 )
Viernes	descanso.
Sábado	22 km ( 4 km a 7'20 – 6 km a 7'10 – 12 km 7'00)
Domingo	descanso

### SEMANA DEL 15 AL 21 DE OCTUBRE

Lunes	6 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 6'50 – 2 km a 6'45 )
Martes	descanso.
Miércoles	8 km + 30' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 6'50 – 4 km a 6'40 )
Jueves	6 km ( 3 km a 7'00 – 3 km a 6'55 )
Viernes	descanso.
Sábado	3 km ( 2 km a 7'20 – 1 km a 7'00 )
Domingo	TEST MEDIA MARATÓN - Tiempo 2h.17.08 a 6'30 km – 2h. 22.25 a 6'45 km.



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

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

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

### SEMANA DEL 22 AL 28 DE OCTUBRE

Lunes	6 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 3 km a 7'00 – 3 km a 6'50 )
Martes	descanso.
Miércoles	10 km + 30' acondicionamiento físico. (4 km a 6'45 – 6 km a 6'40 )
Jueves	12 km. ( 6 km a 6'50 – 6 km a 6'35 )
Viernes	descanso.
Sábado	26 km.( 6 km a 7'20 – 8 km a 7'10 – 6 km a 7'05 – 6 km a 7'00 )
Domingo	descanso

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

Lunes	6 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 3 km a 6'45 – 3 km a 6'35 )
Martes	descanso.
Miércoles	10 km + 30' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 6'50 – 6 km a 6'30 )
Jueves	12 km. ( 6 km a 6'50 – 6 km a 6'35 )
Viernes	descanso.
Sábado	30 km ( 6 km a 7'20 – 6 km a 7'15 – 6 km a 7'10 – 6 km a 7'05 – 6 km a 7'00 )
Domingo	descanso

### SEMANA DEL 5 AL 11 DE NOVIEMBRE

Lunes	6 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 3 km a 6'45 – 3 km a 6'35 )
Martes	descanso.
Miércoles	8 km + 30' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 6'50 – 4 km a 6'30 )
Jueves	8 km. ( 4 km a 6'50 – 4 km a 6'20 )
Viernes	descanso.
Sábado	15 km. ( 5 km a 7'00 – 10 km a 6'50 )
Domingo	descanso

### SEMANA DEL 12 AL 18 DE NOVIEMBRE

Lunes	6 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 3 km a 7'00 – 3 km a 6'50 )
Martes	descanso.
Miércoles	6 km + 30' acondicionamiento físico. (3 km a 6'50 – 3 km a 6'40 )
Jueves	descanso.
Viernes	descanso.
Sábado	3 km. ( 3 km a 7'20 )
Domingo	MARATÓN DIVINA PASTORA VALENCIA