



PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB 4 HORAS

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 4 horas hay que correr a un promedio de 5´43 el km. El plan de entrenamiento que vamos a empezar va a tener como objetivo llegar el 17 de noviembre de 2013 preparados para poder bajar de 4 horas en el maratón.

Vamos a dividir la planificación en dos fases: la primera que tendrá como objetivo correr distancias de entre 5 y 10 km a ritmo inferior de 5´30 el Km., esta programación terminara el 21 de julio. Luego tendremos 14 días de descanso, 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, etc.

Hasta que llegue este descanso, podemos competir en pruebas entre 5 y 10 km., entre cada competición habrá 15 días 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 realizar algún entrenamiento de los programados semanalmente, no intentaremos recuperarlo sino que seguiremos realizando los demás entrenamientos como estaban planificados.

Si no disponemos de 5 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.

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, seria realizar un test de 10 km a un ritmo aproximado a 5´30 el km.



Antes de seguir este plan de entrenamiento, debemos de venir realizando durante al menos 4 semanas, 3 – 4 días de entrenamiento de 6 – 8 km.

Antes y después de realizar la carrera continua realizaremos como mínimo 10' de estiramientos.

SEMANA DEL 8 AL 14 DE ABRIL

- Lunes: 5 km + 40' de acondicionamiento físico y preparación física.
(3 km a 6'05 – 2 km a 5'55)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 8 km + 30' de acondicionamiento físico.
(4 km a 6'05 – 4 km a 5'45)
- Jueves: 9 km
(5 km a 6'10 – 4 km a 5'40)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km
(2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 2 km 5'30 – 3 km a 5'20 – 1 km a 6'00)
- Domingo: 10 km.
(4 km a 6'10 – 3 km a 6'00 – 3 km a 5'50)

SEMANA DEL 15 AL 21 DE ABRIL

- Lunes: 5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(3 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 9 km + 30' de acondicionamiento físico.(4 km a 6 – 5 km a 5'40)
- Jueves: 10 km.(6 km a 6'05 – 4 km a 5'45)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km.(2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 2 km a 5'45 – 3 km a 5'20 – 1 km a 6'00)
- Domingo: 12 km.(4 km a 6'10 – 4 km a 6'00 – 4 km a 5'55)



SEMANA DEL 22 AL 28 DE ABRIL

- Lunes: 4 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(2 km a 6'20 – 2 km a 6'00)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 6 km + 30' de acondicionamiento físico.(4 km a 6'10 – 2 km a 5'30)
- Jueves: 5 km a 6' el Km. + 6 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
- Viernes: descanso.
- Sábado: 4 km a 6' el Km. + 4 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
- Domingo: Competición.
Distancia a elegir entre 5 y 10 km. Ritmo competición alrededor 5'30.
Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 10 km.

SEMANA DEL 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO

- Lunes: 5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(3 km a 6'05 – 2 km a 5'55)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 30' de acondicionamiento físico.(5 km a 6'00 – 5 km a 5'25)
- Jueves: 5 km a 6'00 + 5 series de 1000 m. a 5'10 rec. 3'.
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 2 km 5'30 – 3 km a 5'20 – 1 km a 6'00)
- Domingo: 14 km.(5 km a 6'10 – 4 km a 6'00 – 4 km a 5'45)

SEMANA DEL 6 AL 12 DE MAYO

- Lunes: 5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(3 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 30' de acondicionamiento físico. (4 km a 6 – 6 km a 5'20)
- Jueves: 5 km a 6'00 + 8 cambios de ritmo de 60'' a ritmo de 5'00 el km con una rec. de 3'a 6'00.
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km.
(2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 2 km a 5'45 – 3 km a 5'20 – 1 km a 6'00)
- Domingo: 16 km.(5 km a 6'10 – 5 km a 6'00 – 6 km a 5'50)



SEMANA DEL 13 AL 19 DE MAYO

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(4 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 40' de acondicionamiento físico.
(5 km a 5'55 – 5 km a 5'30)
- Jueves: 5 km a 6'00 + 3 series de 2000 m. a 10'30 rec. 3'.
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km
(4 km a 6'00 – 4 km a 5'35 – 2 km 5'30)
- Domingo: 14 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
(6 km a 6'00 – 8 km a 5'45)

SEMANA DEL 20 AL 26 DE MAYO

- Lunes: 5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(2 km a 6'20 – 3 km a 6'00)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 6 km + 30' de acondicionamiento físico.
(3 km a 6'10 – 3 km a 5'30)
- Jueves: 6 km a 6' el Km. + 6 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
- Viernes: descanso.
- Sábado: 4 km a 6' el Km. + 4 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
- Domingo: Competición.
Distancia a elegir entre 5 y 10 km.
Ritmo competición alrededor 5'25.
Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 10 km.



SEMANA DEL 27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(4 km a 6'00 – 2 km a 5'40)
- Martes: descanso
- Miércoles: 10 km + 40' de acondicionamiento físico.
(6 km a 5'55 – 4 km a 5'30)
- Jueves: 5 km a 6'00 + 2 series de 3000 m. a 15'30 rec. 3'.
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de
120
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)
(4 km a 5'50 – 3 km a 5'30 – 3 km a 5'20)
- Domingo: 14 km. montaña
(6 km a 6'10 – 8 km a 6'05)

SEMANA DEL 3 AL 9 DE JUNIO

- Lunes: 5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(3 km a 6'05 – 2 km a 5'55)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 30' de acondicionamiento físico.
(5 km a 6'00 – 5 km a 5'25)
- Jueves: 5 km a 6'00 + 5 series de 1000 m. a 5'05 rec. 3'.
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de
120
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km
(2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 2 km 5'30 – 3 km a 5'20 – 1 km a 6'00)
- Domingo: 16 km.
(5 km a 6'10 – 4 km a 6'00 – 7 km a 5'45)



SEMANA DEL 10 AL 16 DE JUNIO

- Lunes: 4 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(2 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 30' de acondicionamiento físico.
(4 km a 6 – 8 km a 5'25)
- Jueves: 5 km a 6'00 + 8 cambios de ritmo de 2' a ritmo de 5'00 el km con una rec. de 2'a 6'00.
- Viernes: descanso.
- Sábado: 12 km.
(2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 4 km a 5'45 – 3 km a 5'20 – 1 km a 6'00)
- Domingo: 16 km.
(5 km a 6'10 – 5 km a 6'00 – 6 km a 5'50)

SEMANA DEL 17 AL 23 DE JUNIO

- Lunes: 5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(2 km a 6'20 – 3 km a 6'00)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 8 km + 30' de acondicionamiento físico.
(3 km a 6'10 – 5 km a 5'30)
- Jueves: 6 km a 6' el Km. + 6 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
- Viernes: descanso.
- Sábado: 4 km a 6' el Km. + 4 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
- Domingo: Competición.
Distancia a elegir entre 5 y 10 km.
Ritmo competición alrededor 5'20.
Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 10 km.



SEMANA DEL 24 AL 30 DE JUNIO

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(3 km a 6'00 – 3 km a 5'45)
- Martes: descanso
- Miércoles: 10 km + 40' de acondicionamiento físico.
(5 km a 5'55 – 5 km a 5'30)
- Jueves: 5 km a 6'00 + 2 series de 3000 m. a 15'15 rec. 3'.
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)
(4 km a 5'50 – 3 km a 5'30 – 3 km a 5'20)
- Domingo: 14 km. montaña
(6 km a 6'10 – 8 km a 6'05)

SEMANA DEL 1 AL 7 DE JULIO

- Lunes: 5 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(2 km a 6'20 – 3 km a 6'00)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 8 km + 30' de acondicionamiento físico.
(3 km a 6'10 – 5 km a 5'30)
- Jueves: descanso.
- Viernes: 4 km a 6' el Km. + 4 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
- Sábado: Competición
Distancia a elegir entre 5 y 10 km.
Ritmo competición alrededor 5'15.
Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 10 km.
- Domingo: 5 km a 6' el Km. + 6 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.



SEMANA DEL 8 AL 14 DE JULIO

- Lunes: 5 km + 30' de técnica de carrera.
(3 km a 6'00 – 2 km a 5'45)
- Martes: descanso
- Miércoles: 10 km + 30' de acondicionamiento físico.
(5 km a 5'55 – 5 km a 5'30)
- Jueves: 5 km a 6'00 + 5 series de 1000 m. a 5'05 rec. 3'.
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)
(4 km a 5'50 – 6 km a 5'20)
- Domingo: 12 km.
(6 km a 6'10 – 6 km a 5'45)

SEMANA DEL 15 AL 21 DE JULIO

- Lunes: 4 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(2 km a 6'00 – 2 km a 6'00)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 8 km + 30' de acondicionamiento físico.(3 km a 6'10 – 5 km a 5'30)
- Jueves: descanso.
- Viernes: 4 km a 6' el Km. + 4 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
- Sábado: Competición
Distancia a elegir entre 5 y 10 km.
Ritmo competición alrededor 5'15.
Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 10 km.
- Domingo: 5 km a 6' el Km. + 6 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.

SEMANA DEL 22 AL 28 DE JULIO

SEMANA DEL 29 DE JULIO AL 4 DE AGOSTO

Desconectamos de la carrera a pie DESCANSO realizamos otras actividades físicas, caminar, nadar, ir en bici, pero todo en plan muy relajado.



SEMANA DEL 5 AL 11 DE AGOSTO

- Lunes: 4 km + 30' de acondicionamiento físico.(4 km a 6'10)
Martes: 4 km 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.
Miércoles: Descanso.
Jueves: 5 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.
Viernes: 6 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.
Sábado: Descanso.
Domingo: Descanso.

SEMANA DEL 12 AL 18 DE AGOSTO

- Lunes: 5 km + 30' de acondicionamiento físico.
(3 km a 6'10 – 2 km a 6'00)
Martes: 6 km a 6'20 + 30' de acondicionamiento físico.
Miércoles: Descanso.
Jueves: 6 km a 6'15 + 30' de acondicionamiento físico.
Viernes: 6 km. a 6'15 + 30' de acondicionamiento físico.
Sábado: Descanso.
Domingo: Descanso.

SEMANA DEL 19 AL 25 DE AGOSTO

- Lunes: 6 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico
Martes: Descanso
Miércoles: 8 km a 6'05 + 30' de acondicionamiento físico.
Jueves: 8 km.
(6 km a 6'00 – 2 km a 5'55)
Viernes: Descanso.
Sábado: 10 km.
(10 km a 6'10)



MARATÓN
Divina
Pastora
VALENCIA

Cultura del
Esfuerzo

SEMANA DEL 26 DE AGOSTO AL 1 DE SEPTIEMBRE

- Lunes: 6 km + 30' de acondicionamiento físico.
(4 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 30' de acondicionamiento físico.
(5 km a 6'00 – 5 km a 5'50)
- Jueves: 8 km.
(4 km a 6'00 – 4 km 5'50)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 12 km
(4 km a 6'00 – 4 km a 5'55 – 2 km 5'50)
- Domingo: 12 km.
(6 km a 6'15 – 6 km a 5'50)

SEMANA DEL 2 AL 8 DE SEPTIEMBRE

- Lunes: 6 km + 30' de acondicionamiento físico.
(4 km a 6'00 – 2 km a 5'55)
- Martes: descanso
- Miércoles: 10 km + 20' de acondicionamiento físico.
(6 km a 6'00 – 4 km a 5'50)
- Jueves: 8 km.
(4 km a 6'00 – 4 km a 5'50)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km.
(4 km a 6'00 – 3 km a 5'55 – 3 km a 5'50)
- Domingo: 15 km. (5 km a 6'15 a 5 km – 5 km a 6'10 – 5 km a 6 km)



SEMANA DEL 9 AL 15 DE SEPTIEMBRE

- Lunes: 6 km + 30' de acondicionamiento físico.
(4 km a 6'00 – 2 km a 5'55)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 30' acondicionamiento físico.
(4 km a 5'55 – 6 km a 5'50)
- Jueves: 10 km.
(5 km a 6'00 – 5 km a 5'40)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 12 km.
(2 km a 6'00 – 2 km a 5'55 – 5 km a 5'50 – 2 km a 5'45 – 1 km a 6'00)
- Domingo: 20 km.
(5 km a 6'00 – 10 km a 5'55 – 5 km a 5'50)

SEMANA DEL 16 AL 22 DE SEPTIEMBRE

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico.
(4 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 40' acondicionamiento físico.
(6 km a 6'00 – 4 km a 5'45)
- Jueves: 12 km.
(5 km a 6'00 – 7 km a 5'30)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 12 km.
(2 km a 6'00 – 2 km a 5'55 – 4 km a 5'50 – 3 km a 5'40 – 1 km a 6'00)
- Domingo: 24 km montaña.
(5 km a 6'10 – 5 km a 6'05 – 14 km a 6'00)

SEMANA DEL 23 AL 29 DE SEPTIEMBRE

- Lunes: 6 km + 30' de acondicionamiento físico.(4 km a 6'00 – 2 km a 5'55)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 30' de acondicionamiento físico.(4 km a 6'00 – 6 km a 5'50)
- Jueves: descanso
- Viernes: 4 km. (2 km a 6'10 – 3 km a 6'00)
- Sábado: TEST DE 15 KM (RITMO ENTRE 5'40 – 5'45 KM)
- Domingo: 6 km.(3 km a 6'15 – 3 km a 6'10)



SEMANA DEL 30 DE SEPTIEMBRE AL 6 DE OCTUBRE

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico.
(3 km a 6'00 – 3 km a 5'45)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 11 km + 40' de acondicionamiento físico.
(4 km a 6'00 – 7 km a 5'55)
- Jueves: 12 km.
(6 km a 6'00 – 6 km a 5'40)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 13 km.
(2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 5 km a 5'45 – 3 km a 5'30 – 1 km a 6'00)
- Domingo: 28 km. montaña.
(5 km a 6'25 – 9 km a 6'15 – 14 km a 6'10)

SEMANA DEL 7 AL 13 DE OCTUBRE

- Lunes: 6 km + 40 de acondicionamiento físico.
(3 km a 6'00 – 3 km a 5'50)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 30' acondicionamiento físico.
(4 km a 6'00 – 8 km a 5'45)
- Jueves: 13 km.
(5 km a 6'05 – 8 km a 5'40)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 13 km.
(2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 4 km a 5'50 – 4 km a 5'45 – 1 km a 6'00)
- Domingo: 30 km. montaña
(5 km a 6'25 – 7 km a 6'15 – 18 km a 6'10)



SEMANA DEL 14 AL 20 DE OCTUBRE

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico.
(3 km a 6'00 – 3 km a 5'50)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 30' de acondicionamiento físico.
(4 km a 6'00 – 6 km a 5'40)
- Jueves: 8 km.
(5 km a 6'15 – 3 km a 6'00)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 6 km.
(3 km a 6'10 – 3 km a 6'05)
- Domingo: TEST MEDIA MARATÓN (entre 1h52'31 a 5'20 km- 1h54'17 a 5'25)

SEMANA DEL 21 AL 27 DE OCTUBRE

- Lunes: 4 km + 50' de acondicionamiento físico.
(2 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 30' de acondicionamiento físico.
(5 km a 6'00 – 5 km a 5'45)
- Jueves: 13 km.
(6 km a 6'05 – 7 km a 5'50)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 12 km.
(2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 4 km a 5'45 – 3 km a 5'30 – 1 km a 6'00)
- Domingo: 32 km.
(5 km a 6'10 – 11 km a 6'00 – 16 km a 5'50)

SEMANA DEL 28 DE OCTUBRE AL 3 DE NOVIEMBRE

- Lunes: 4 km + 40 de acondicionamiento físico.(2 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 30' acondicionamiento físico.
(5 km a 6'00 – 7 km a 5'30)
- Jueves: 13 km.(5 km a 6'05– 8 km a 5'25)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 13 km.(2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 4 km a 5'40 – 4 km a 5'30 – 1 km a 6'00)
- Domingo: 30 km.
(5 km a 6'10 – 10 km a 6'00 – 15 km a 5'45)



SEMANA DEL 4 AL 10 DE NOVIEMBRE

- Lunes: 4 km + 40' de acondicionamiento físico.
(2 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 30' de acondicionamiento físico.
(4 km a 6'00 – 8 km a 5'20)
- Jueves: 10 km.
(5 km a 6'05 – 5 km a 5'10)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km.
(5 km a 6'00 – 5 km a 5'30)
- Domingo: 15 km
(6 km a 6'00 – 9 km a 5'45)

SEMANA DEL 11 AL 17 DE NOVIEMBRE

- Lunes: 6 km + 40' de acondicionamiento físico.
(4 km a 6'00 – 2 km a 5'50)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 8 km + 30' acondicionamiento físico.
(4 km a 6'00 – 4 km a 5'30)
- Jueves: 6 km. + 20' estiramientos.
(3 km a 6'00 – 3 km a 5'50)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 3 km.
(3 km a 6'10)
- Domingo: MARATÓN DIVINA PASTORA VALENCIA

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