



Plan de entrenamientos

Maratones · Nivel avanzado Sub 2:50



Toni Abadía

Atleta récordman de 10k y asesor running de GOfit.

La planificación está organizada para 6 días de entrenamiento descansando un día a la semana. En esta planificación no hay ningún problema por realizar los entrenamientos de manera consecutiva, ya que al igual que nivel intermedio, están intercalados los rodajes y los entrenamientos específicos.

El éxito está en la preparación, por lo que llegar a la línea de salida de la maratón habiendo realizado todos los entrenamientos se podría considerar como satisfactorio.

No es aconsejable realizar ningún experimento el día de la maratón: probar geles que no he probado antes, desayunar más que en otros días de entrenamiento, beber otro tipo de bebidas que me puedan causar flato...

Entrenamientos

Semana 1 · 2

Semana 3 · 4

Semana 5 · 6

Semana 7 · 8

Plan de entrenamientos

Maratones · Nivel avanzado

Sub
2:50

Semana 1

DÍA 1

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 6km ritmo controlado (ritmo medio maratón)
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 2

14km carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 3

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 3x10min a ritmo objetivo maratón
rec 3 minutos de trote suave
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 4

14km carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 5

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 9x1000m a ritmo de media maratón
recuperando 1 minuto
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 6

1 hora 20 minutos de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

Semana 2

DÍA 1

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 8km ritmo controlado (ritmo medio maratón)
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 2

16km de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 3

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 5x2000m a ritmo media maratón
recuperando 2 minutos
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 4

14km de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 5

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 8x5min a ritmo objetivo maratón
rec 2 min de trote suave
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 6

1 hora 20 minutos de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

Plan de entrenamientos

Maratones · Nivel avanzado

Sub
2:50

Semana 3

DÍA 1

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 10km ritmo controlado (ritmo maratón)
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 2

16km de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 3

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 2x15min a ritmo objetivo maratón
rec 3 minutos de trote suave
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 4

14km de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 5

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 2x5000m a ritmo media maratón
rec 2:30 minutos
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 6

1 hora 30 minutos de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

Semana 4

DÍA 1

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 8km ritmo controlado (ritmo media maratón)
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 2

16km de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 3

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 4000-3000-2000-1000 a ritmo de media maratón recuperando 3 min, 2:30 min y 2 min
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 4

14 km de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 5

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 4x8min a ritmo objetivo maratón
rec 2 min de trote suave
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 6

1 hora 30 minutos de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

Plan de entrenamientos

Maratones · Nivel avanzado

Sub
2:50

Semana 5

DÍA 1

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 10km ritmo controlado (ritmo maratón)
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 2

16 km de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 3

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 8x6 min a ritmo objetivo maratón
rec 2 min de trote suave
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 4

14 km de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 5

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 2x6000m a ritmo media maratón
recuperando 3 min
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 6

1 hora 45 minutos de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

Semana 6

DÍA 1

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 12km ritmo controlado (ritmo maratón)
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 2

16 km de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 3

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 4x3000m a ritmo media maratón
recuperando 2:30 min
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 4

14 km de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 5

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 2x20 min a ritmo objetivo maratón
rec 3 min de trote suave
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 6

2 horas de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

Plan de entrenamientos

Maratones · Nivel avanzado

Sub
2:50

Semana 7

DÍA 1

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 6km ritmo controlado (ritmo media maratón)
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 2

15 km de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 3

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 18x1 minuto a ritmo media maratón
recuperando 1 min de trote suave
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 4

14 km de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 5

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 6x1500m a ritmo maratón
recuperando 2 minutos
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 6

80 minutos de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

Semana 8

DÍA 1

14 km de carrera continua [▶ Ver video](#)
+ ejercicios de movilidad
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 2

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 6x1000m a ritmo maratón
recuperando 1:30 min
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 3

12 km de carrera continua suave

DÍA 4

Descanso

DÍA 5

40 minutos de carrera continua a modo activación

DÍA 6

Maratón