



Plan de entrenamientos

Maratones · Nivel iniciación Sub 4:55



Toni Abadía

Atleta récordman de 10k
y asesor running de GOfit.

Está pensada la planificación de tal manera que se haga un día de descanso entre cada entrenamiento programado. No obstante en caso de tener que juntar dos días seguidos de entrenamiento hay que intentar evitar hacer de manera consecutiva el entrenamiento de “día 2” y “día 3”

El ritmo maratón del trabajo específico debe de ser el ritmo objetivo que nos hemos fijado para la maratón, aconsejando siempre pecar de prudente ya que el propio entrenamiento nos irá advirtiendo si el ritmo es el adecuado.

Entrenamientos

Semana 1 · 2

Semana 3 · 4

Semana 5 · 6

Semana 7 · 8

Plan de entrenamientos

Maratones - Nivel iniciación

Sub
4:55

Semana 1

DÍA 1

12km carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

DÍA 2

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

DÍA 3

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 5x1000m a ritmo de media maratón
recuperando 1 minuto
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 4

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

Semana 2

DÍA 1

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

DÍA 2

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 3x2000m a ritmo media maratón
recuperando 2 minutos
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 3

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 5x4min a ritmo objetivo maratón
rec 2 min de trote suave
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 4

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

Plan de entrenamientos

Maratones - Nivel iniciación

Sub
4:55

Semana 3

DÍA 1

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

DÍA 2

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 3x7min a ritmo objetivo maratón
rec 3 minutos de trote suave
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 3

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

DÍA 4

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

Semana 4

DÍA 1

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

DÍA 2

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

DÍA 3

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 6x4min a ritmo objetivo maratón
rec 2 min de trote suave
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 4

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

Plan de entrenamientos

Maratones - Nivel iniciación

Sub
4:55

Semana 5

DÍA 1

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

DÍA 2

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 5x5 min a ritmo objetivo maratón
rec 2 min de trote suave
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 3

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 2x4000m a ritmo media maratón
recuperando 3 min
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 4

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

Semana 6

DÍA 1

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

DÍA 2

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 3x2500m a ritmo media maratón
recuperando 2:30 min
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 3

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 2x10 min a ritmo objetivo maratón
rec 3 min de trote suave
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 4

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

Plan de entrenamientos

Maratones - Nivel iniciación

Sub
4:55

Semana 7

DÍA 1

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

DÍA 2

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 12x1 minuto a ritmo media maratón
recuperando 1 min de trote suave
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 3

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

DÍA 4

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

Semana 8

DÍA 1

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

DÍA 2

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 4x1000m a ritmo maratón
recuperando 1:30 min
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 3

30 minutos de carrera continua a modo
activación

DÍA 4

Maratón