



Plan de entrenamientos

Maratones · Nivel intermedio Sub 3:40



Toni Abadía

Atleta recórdman de 10k y asesor running de GOfit.

Está pensada la planificación de tal manera que se descansan dos días a la semana. En esta planificación no habría problema en juntar las sesiones ya que no hay dos días consecutivos de trabajo específico en la planificación. Sí que debemos tener en cuenta que no sería recomendable hacer 5 días seguidos de entrenamiento y descansar dos, ya que nos podría generar sobrecargas o algún otro imprevisto que vea afectada nuestra planificación.

Los ritmos y las distancias se deben de adecuar a nuestro ritmo objetivo de maratón, pero también a nuestras condiciones específicas: dormir bien, buena alimentación, buena hidratación...

Entrenamientos

Semana 1 · 2

Semana 3 · 4

Semana 5 · 6

Semana 7 · 8

Plan de entrenamientos

Maratones · Nivel intermedio Sub 3:40

Semana 1

DÍA 1

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

DÍA 2

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 3x9min a ritmo objetivo maratón
rec 3:30 minutos de trote suave
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 3

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

DÍA 4

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

DÍA 5

1 hora 15 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

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

DÍA 4

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 7x5min a ritmo objetivo maratón
rec 2 min de trote suave
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 5

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

Plan de entrenamientos

Maratones · Nivel intermedio Sub 3:40

Semana 3

DÍA 1

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

DÍA 2

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 3

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

DÍA 4

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

DÍA 5

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

Semana 4

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](#)
+ 8x5 min a ritmo objetivo maratón
rec 2 min de trote suave
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 3

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

DÍA 4

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 2x5000m a ritmo media maratón
recuperando 3 min
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 5

1 hora 40 minutos de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

Plan de entrenamientos

Maratones · Nivel intermedio Sub 3:40

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](#)
+ 8x5 min a ritmo objetivo maratón
rec 2 min de trote suave
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 3

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

DÍA 4

15 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 2x5000m a ritmo media maratón
recuperando 3 min
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 5

1 hora 40 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](#)
+ 3x3000m a ritmo media maratón
recuperando 2:30 min
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 3

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

DÍA 4

20 minutos de calentamiento [▶ Ver video](#)
+ 2x15 min a ritmo objetivo maratón
rec 3 min de trote suave
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 5

1 hora 50 minutos de carrera continua
+ ejercicios de movilidad [▶ Ver video](#)
+ 4 progresiones de 100 metros

Plan de entrenamientos

Maratones · Nivel intermedio Sub 3:40

Semana 7

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](#)
+ 15x1 minuto a ritmo media maratón
recuperando 1 min de trote suave
+ 1km de carrera continua suave

DÍA 3

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

DÍA 4

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

DÍA 5

75 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](#)
+ 6x1000m a ritmo maratón
recuperando 1:30 min
+ 1 km de carrera continua suave

DÍA 3

45 minutos de carrera continua suave

DÍA 4

30 minutos de carrera continua a modo
activación

DÍA 5

Maratón