

Plan para hacer 3.45' en maratón

Aquí os dejo un plan de maratón que debería permitir correr en el entorno de 3.45, un ritmo ya considerable de 5'20" el kilómetro. Si somos capaces de forzar un poco más y alcanzamos los 5'00" el kilómetro, completaremos la maratón en 3.30'59"; y para bajar de 3.30 será necesario correr a 4'58", lo que nos daría un tiempo final de 3.29'34".

Semana 1

Entrenamiento 1. 10 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 2. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 3. 15 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 2

Entrenamiento 1. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 2. 15 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 3. 18 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 3

Entrenamiento 1. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 2. Series 8 x 1.000. 15' de calentamiento + 4 x 70 metros + 8 x 1.000 (con 1' de recuperación entre series) + 5' trote. Las series deben salirnos a 4'30" de media.
Entrenamiento 3. 15 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 4. 16 km carrera continua (últimos 3 km en ligera progresión) + 4 x 70 metros

Semana 4

Entrenamiento 1. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 2. Series 4 x 2.000. 15' de calentamiento + 4 x 70 metros + 4 x 2.000 (con 2' de recuperación entre series) + 5' trote. Las series deben salirnos a 9'30" de media.
Entrenamiento 3. 15 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 4. 20 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 5

Entrenamiento 1. 16 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 2. Series 5 x 2.000. 15' de calentamiento + 4 x 70 metros + 5 x 2.000 (con 2' de recuperación entre series) + 5' trote. Las series deben salirnos a 9'30" de media.
Entrenamiento 3. 16 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 4. 24 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 6

Entrenamiento 1. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 2. Series 3 x 3.000. 15' de calentamiento + 4 x 70 metros + 3 x 3.000 (con 2' de recuperación entre series) + 5' trote. Las series deben salirnos a 14'15" de media.
Entrenamiento 3. 20 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 4. 28 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 7

Entrenamiento 1. 16 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 2. Series 2 x 4.000. 15' de calentamiento + 4 x 70 metros + 2 x 4.000 (con 2' de recuperación entre series) + 5' trote. Las series deben salirnos a 19'00" de media.
Entrenamiento 3. 20 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 8

Martes. 10 km carrera continua + 4 x 70 metros

Jueves. 8 km carrera continua + 4 x 70 metros

Domingo. MARATÓN

Nota 1: los ritmos de la carrera continua deben ser cómodos, entre 5'30" y 5'45" el kilómetro. No pasa nada si de vez en cuando rodamos más despacio o si, al contrario, en alguna ocasión nos encontramos algo más rápidos.

Nota 2: después de cada entrenamiento es importante estirar.