

Plan para bajar de 3.00' en maratón

Aquí os dejo el plan que más tiempo me llevó diseñar, un plan para bajar de tres horas en maratón. Lógicamente, sólo es apto para corredores de cierto nivel.

Semana 1

Lunes. 50' (los últimos 15' en progresión) + 4 x 70 metros.

Martes. 30' trote + cambio de 10' + 10' trote + 4 x 70 metros. El cambio lo hacemos a un ritmo de 4'05"-4'10".

Miércoles. Descanso.

Jueves. 30' de trote + 30' de cambio + 15' de trote + 4 x 70 metros. El cambio, entre 4'20" y 4'30".

Viernes. Descanso.

Sábado. 30' de calentamiento + 8 cuestas de 100-120 metros (recuperando al trote) + 30' en progresión. Partimos de ritmos de 5'15" y los vamos bajando progresivamente hasta 4'15".

Domingo. Descanso.

Semana 2

Lunes. 50' carrera continua (últimos 10' en progresión) + 4 x 70 metros.

Martes. 60' carrera continua (últimos 20' en progresión) + 4 x 70 metros. El ritmo máximo al final de la progresión debe rondar el 4'20".

Miércoles. Descanso.

Jueves. 60' carrera continua + 6 x 70 metros.

Viernes. 45' de trote + 30' de progresión + 4 x 70 metros. Los ritmos de la progresión deben ser similares a los del martes, con un máximo de 4'15"-4'20" el kilómetro en los instantes finales.

Sábado. Descanso.

Domingo. 30' de trote + 8 x cuestas largas (de 100-120 metros pero sin pendientes extremas) + 30' en progresión. Ritmos similares a los ya comentados para el martes y el viernes.

Semana 3

Lunes. 60' de carrera continua + 4 x 70 metros.

Martes. Series 10 x 400. Calentamiento de 30' + 4 x 70 metros + 10 x 400 (recuperando 1' entre series) + 10' trote. La primera serie se hace como en 1'25" y se va bajando un segundo por serie, para acabar en 1'16". Si empezamos demasiado rápido, este entrenamiento puede convertirse en un infierno.

Miércoles. Descanso.

Jueves. 75' con cambios. 30' de trote + cambio de 10' (4'30") + 20' de trote + cambio de 10' (4'15") + 5' de trote.

Viernes. Series 3 x 2.000. Calentamiento de 30' + 4 x 70 metros + 3 x 2.000 (recuperando 2') + 5' trote, Los tiempos de las series deben acercarse a 7'55"-8'00" la primera; 7'40"-7'45" la segunda, y 7'20"-7'30" la tercera.

Sábado. Descanso.

Domingo. 90' de carrera continua + 4 x 70 metros.

Semana 4

Lunes. 90' de trote (los últimos 10' en progresión) + 4 x 70 metros.

Martes. 8 x 1.000. Calentamiento de 20' + 4 x 70 metros + 8 x 1.000 (recuperación de 1' entre series). Se trata de empezar sobre 4' 10" el primer 1.000 y luego ir bajando unos 5" en cada serie. Las primeras cuatro series no deben costar demasiado, después se sufre más.

Miércoles. Descanso.

Jueves. 75' de trote (los últimos 10' en progresión) + 4 x 70 metros.

Viernes. 80' de cambios. 20' trote + cambio de 15' (ritmo: 4'25"-4'30") + 5' trote + cambio de 20' (ritmo: 4'15") + 10' trote + cambio de 5' (ritmo: 3'45"-3'50") + 5' trote.

Sábado. Descanso.

Domingo. 100' de trote + 4 x 70 metros.

Semana 5

Lunes. 30' trote + 30' progresión + 30' trote + 4-6 x 70 metros.

Martes. Series 3 x 2.000. Calentamiento de 30' + 4 x 70 metros + 3 x 2.000 (recuperando 90" entre series) + 10' trote. La primera hay que hacerla controlada en 7'55"-8'00"; la segunda algo más viva, sobre 7'40"; y la tercera más fuerte, alrededor de 7'20".

Miércoles. Descanso.

Jueves: 90' trote + 6 x 70 metros.

Viernes: 20' trote + cambio 10' (ritmo: 4'00") + 10' trote + 5 x 70 metros.

Sábado. Descanso.

Domingo: competición de 10 kilómetros como test. Hay que rondar los 40' (siempre y cuando la carrera se dispute en condiciones normales de climatología y perfil orográfico).

Semana 6

Lunes. Trote de recuperación de 40' + 5-6 x 70 metros.

Martes. Series: 4 x 2.000. Calentamiento de 20' + 4 x 70 metros + 4 x 2.000 (recuperando 90" entre series) + 5' de trote para soltar piernas. Los ritmos de las series deben ser: 8'00", 7'45", 7'30" y la última por debajo de 7'30".

Miércoles. Descanso.

Jueves. 105' de trote + 5-6 x 70 metros.

Viernes. 90' de cambios: 20' trote + cambio de 20' (ritmo: 4'20") + 10' trote + 20' de cambio (ritmo: 4'10") + 5' de trote + 10' de cambio (ritmo: 4'00") + 5' trote

Sábado. Descanso.

Domingo. 120' de trote + 4 x 70 metros.

Semana 7

Lunes. 60' carrera continua + 4 x 70 metros.

Martes. Series 3 x 3.000. Calentamiento de 30' + 4 x 70 metros + 3 x 3000 metros (la recuperación entre series será de 5' a un trote muy suave) + 15' trote. Los ritmos deben acercarse a 4'25", 4'10" y 4'00" por kilómetro respectivamente.

Miércoles. Descanso.

Jueves. 105' de trote + 4-6 x 70 metros.

Viernes. 95' con cambios. 20' de trote + 20' de cambio (ritmo cómodo, 4'30"-4'40") + 10' de trote + 15' de cambio (ritmo alegre, 4'20"-4'25") + 5' de trote + 10' de cambio (ritmo de maratón, 4'15") + 5' de trote + 5' de cambio (ritmo fuerte, en el entorno de 4'00") + 5' de trote

Sábado. Descanso.

Domingo: competición de 10 kilómetros como test. Hay que rondar los 39' (siempre y cuando la carrera se dispute en condiciones normales de climatología y perfil orográfico).

Semana 8

Lunes. Rodaje suave de recuperación de 30-35 minutos, después 6-8 rectas.

Martes. Series 2 x 4000. Calentamiento de unos 25' + 4 x 70 metros + 2 x 4.000 (3' de recuperación) + 5' trote. La primera serie, progresando desde 4'30" a 4'15"; la segunda, progresando de 4'15" hasta 3'50".

Miércoles. Descanso.

Jueves. 105' de trote. Los últimos 15', si apetece, se puede progresar ligeramente. Al final, 4 x 70 metros.

Viernes. 105' de cambios largos. 20' trote + 20' cambio (4'30") + 10' trote + 20' cambio (4'20") + 10' trote + 20' cambio (4'10") + 5' trote. Al final, 4 x 70 metros.

Sábado. Descanso.

Domingo. 150' de trote + 4 x 70 metros.

Semana 9

Lunes. 30' suavitos para soltar piernas.

Martes. 60' en tres fases: 20' de trote (5'00") + 20' alegre (4'30") + 20' a ritmo de maratón (4'10"-4'15")

Miércoles. Descanso.

Jueves. 120' de cambios. 20' trote + 20' cambio suave (4'40") + 10' trote + 20' cambio alegre (4'25") + 10' trote + 10' cambio alegre (4'15") + 10' trote + 10' cambio fuerte (4'00"-4'10") + 10' trote

Viernes. 75' trote. Al final, 4 x 70 metros.

Sábado. Descanso.

Domingo. 105' trote.

Semana 10

Lunes. 50' y estirar.

Martes. 40' y estirar.

Miércoles. Descanso.

Jueves. 30' y estirar.

Viernes. Descanso.

Sábado. 20' y estirar.

Domingo. COMPETICIÓN

Nota 1: se trata de un plan muy exigente, de forma que es muy importante respetar una rutina de estiramientos después de cada entrenamiento.

Nota 2: sin la supervisión de un entrenador, el atleta deberá estar atento a circunstancias como pequeñas lesiones, sobrecargas o cansancio para matizar, reducir o incluso suprimir algún entrenamiento.