



ENTRENAMIENTO: **MARATON 2023**

Plan de 4 sesiones por semana requisitos previos

- **Para un iniciado en maratón tiene que estar en capacidad de hacer en los 15 días antes al mínimo**
 - o Sesión 1: 1h30 cc
 - o Sesión 2: 20' cc + 20x100m a 100% VAM, recuperación 70 m cc 60% de la VAM
 - o Sesión 3: 45' cc
 - o Sesión 4: 20' cc + 4x6' a 80% de la VAM, recuperación 2' en cc 60% de la VAM
- **Para un corredor experto**
 - o Sesión 1: 1h30 cc
 - o Sesión 2: 20' cc + 10x200m a 100% VAM, recuperación 100 m en cc 60% de la VAM
 - o Sesión 3: 45' cc
 - o Sesión 4: 20' cc + 3x10' a 80% de la VAM, recuperación 3' en cc 60% de la VAM
- **Para un corredor de alto nivel**
 - o Sesión 1: 1h30 cc
 - o Sesión 2: 20' cc + 10x300m a 100% VAM, recuperación 150 m cc 60% de la VAM
 - o Sesión 3: 45' cc
 - o Sesión 4: 20' cc + 3x10' a 85% de la VAM, recuperación 3' en cc 60% de la VAM

Semana 1 :

- **Día 1** : 45' cc
- **Día 2** : 30' cc + 10x100m a 100% VAM, r = 75m cc + 5' cc
- **Día 3** : 30' cc
- **Día 4** : 60' cc + 15' a 80% VAM + 10' cc + 5' a 85% VAM + 15' cc

Semana 2 :

- **Día 1** : 60' cc + 7x100m a 100% VAM, r = 100m cc + 5' cc
- **Día 2** : 30' cc + 15x100m a 100% VAM, r = 75m cc + 5' cc
- **Día 3** : 60' cc
- **Día 4** : 60' cc + 20' a 80% VAM + 10' cc + 10' a 85% VAM + 15' cc

Semana 3 :

- **Día 1** : 1h20 cc
- **Día 2** : 30' cc + 10x200m a 100% VAM, r = 100m cc + 5' cc
- **Día 3** : 60' cc
- **Día 4** : 60' cc + 20' a 80% VAM + 15' cc + 10' a 85% VAM + 20' cc

Semana 4 :

- **Día 1** : 1h30' cc
- **Día 2** : 30' cc + 2x(5x400m) a 90% VAM , r = 50", R = 2'30" cc + 5' cc
- **Día 3** : 1h cc + 10x100m a 100% VAM , r = 100m cc
- **Día 4** : 1h30' cc + 30' aceleración progresiva de 70 a 85% VAM + 20' cc

Semana 5 :

- **Día 1** : 45' cc
- **Día 2** : 30' cc + 10x100m a 100% VAM, r = 100m cc + 5' cc
- **Día 3** : **Competición media maratón**

Semana 6 :

- **Día 1** : 60' cc
- **Día 2** : 30' cc + 3x(7x100m) a 100% VAM , r = 75m cc, R = 2'30" cc + 15' cc
- **Día 3** : 1h15 cc + 10x100m a 100% VAM, r = 100m cc
- **Día 4** : 1h30' cc + 30' a 80% VAM + 15' cc + 12' a 85 % VAM + 20' cc

Semana 7 :

- **Día 1** : 30' cc + 20x100m a 100% VAM, r = 100m cc + 5' cc
- **Día 2** : 1h30' cc
- **Día 3** : 60' cc + 10x100m a 100% VAM , r = 100m cc
- **Día 4** : 1h30' cc + 30' aceleración progresiva de 70 a 85% VAM + 20' cc

Semana 8 :

- **Día 1** : 45 cc
- **Día 2** : 30' cc + 4x2000m a 85% VAM , r = 3' cc + 5' cc
- **Día 3** : 30' cc
- **Día 4** : 70' cc + 15' a 80% VAM + 20' cc

Semana 9 :

- **Día 1** : 40' cc
- **Día 2** : 20' cc + 10' a 80% VAM + 10' cc
- **Día 3** : **Competición maratón**

c.c: carrera continua 1'45" mas lento que la VAM/km

Test vam

Protocolo del test de 5 minutos

Medir al reposo por la mañana y antes el test sus pulsos cardíacos.

Hacer un trote lento de 15 minutos como calentamiento

Correr con su GPS/pulsómetro 5' al máximo de sus posibilidades

Mirar en su pulsómetro cuál fue la velocidad promedia de los 5 minutos, la distancia y los pulsos cardíacos máximos al fin de la prueba

Calcular los porcentajes de entrenamientos

- **INTRODUCIR DOS DIAS DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO PARA UNA PREPARACION MAS COMPLETA**

ENTRENADOR: JOSE ANTONIO DE ARRIBA HERRERO