MONFRAGÜE
MALPARTIDA DE PLASENCIA
CACERES

ENTRENAMIENTO: MARATON 2023

Plan de 4 sesiones por semana requisitos previos

- **<u>Para un iniciado en maraton tiene que estar en capacidad de hacer en los 15 días antes al mínimo</u>**
  - **Sesión 1: 1h30 cc**
  - **Sesión 2: 20′ cc + 20x100m a 100% VAM, recuperación 70 m cc 60% de la VAM**
  - **Sesión 3: 45′ cc**
  - **Sesión 4: 20′ cc + 4×6′ a 80% de la VAM, recuperación 2′ en cc 60% de la VAM**

- **<u>Para un corredor experto</u>**
  - **Sesión 1: 1h30 cc**
  - **Sesión 2: 20′ cc + 10x200m a 100% VAM, recuperación 100 m en cc 60% de la VAM**
  - **Sesión 3: 45′ cc**
  - **Sesión 4: 20′ cc + 3×10′ a 80% de la VAM, recuperación 3′ en cc 60% de la VAM**
- **<u>Para un corredor de alto nivel</u>**
  - **Sesión 1: 1h30 cc**
  - **Sesión 2: 20′ cc + 10x300m a 100% VAM, recuperación 150 m cc 60% de la VAM**
  - **Sesión 3: 45′ cc**
  - **Sesión 4: 20′ cc + 3×10′ 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