

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **3 horas** en **Maratón**

Semana -17			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	60' suaves + escaleras + pesas	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + tobillos + pesas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	45' + 1 circuito Oregón + 10'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -16			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	60' suaves + escaleras + pesas	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	45' + 2 circuito Oregón + 10'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -15			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 3 x 7 cuestas de 40 m + 1 x 200 en llano después de cada grupo + 15' Máximo desnivel posible. Bajar andando	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 8 cuestas de 1' + 1'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -14			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 5 cuestas de 2' + 5 x 1' en bajada + 15' recuperación bajar 1' al trote	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado		25' + 2 circuito Pregón + 10'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 10 Km. ó 95' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **3 horas** en **Maratón**

Semana -13			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 5 cuestas de 2' + 5 x 1' en bajada + 15' recuperación bajar 1' al trote	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 2 circuitos Oregón + 10'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	95' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -12			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 8 cuestas de 1' + 1' en llano al acabar + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 4 x 9' + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	95' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -11			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 12 cuestas de 30' + 1' en llano al acabar + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 8 x 3' en llano + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	100' en progresión + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -10			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 30' cambios de ritmo de 45" a 4' + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves	Estiramientos Abdominales	50' + tobillos + pesas	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	35' suaves + tobillos + 8 rectas	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 10km a 15 Km.	Abdominales Estiramientos

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **3 horas** en **Maratón**

Semana -9			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 10 x 500 tiempos (2' 07" a 1' 50") + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	65' + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 10 Km. a ritmo tiempos (4' 20 a 4' 25") + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	100' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -8			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 6 x 1000 tiempos (4' 15 a 3' 50") + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	35' suaves + tobillos + 8 rectas	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 21km	Abdominales Estiramientos
Semana -7			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 15 x 300 tiempos (1' 12" a 1' 04") + 15' recuperación 45"	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	65' + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 5 x 2000 tiempos (8' 45" a 8' 00") + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	105' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -6			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 14 x 500 tiempos (2' 05" a 1' 47") + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	65' + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' + 3 x 4000 tiempos (17' 20" 17' 00" 16' 30") + 15' recuperación 90"'	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	105' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **3 horas** en **Maratón**

Semana -5			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	25' + 2 x 5000 tiempos (22' 00" y 20' 40") + 15' recuperación 90"	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	65' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' + 10 x 1000 tiempos (4' 20" a 3' 40") + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Sábado	Estiramientos Abdominales	70' + tobillos	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	110' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -4			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	70' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 6 x 1000 tiempos (4' 10" a 3' 45") + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Jueves	Estiramientos Abdominales	50' + pesas + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	35' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 21km (bajar de 1h 23' 30")	Abdominales Estiramientos
Semana -3			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	70' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 15 x 400 tiempos (1' 36" a 1' 24") + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Jueves	Estiramientos Abdominales	25' + 4 x 3000 + 15' tiempos (13' 00" a 11' 50") recuperación 90"	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	70' + tobillos	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	110' progresivos	Abdominales Estiramientos
Semana -2			
Lunes			
Martes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + pesas	Abdominales Estiramientos
Miércoles	Estiramientos Abdominales	TEST 25' + 2 X 6000 tiempos (1° a 25:00 y 2° a 22:20) + 15' recuperación 90"	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos	Abdominales Estiramientos
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' progresivos + 6 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **3 horas** en **Maratón**

Semana -1			
Lunes			
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 5 x 1000 tiempos (4' 10" a 3' 50") + 15' recuperación 1'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	40' muy suaves + tobillos + 2 rectas	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Maratón pasar la media en 1h 29' 10"	Abdominales Estiramientos