

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **3 horas 15 minutos** en **Maratón**

Semana -17			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + Circuito de pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	60' suaves + escaleras + pesas ○ 25' calentamiento + 2 x (7 x 400) (1'34" - 1'25") Rec.: 45'' al trote 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + escaleras + bajar al trote 90" + 10 rectas ○ 25' calentamiento + 3 x 2000 (8'30" - 8'05") Rec.: 90'' al trote + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' en progresión + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -16			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + Circuito de pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	60' suaves + escaleras + pesas ○ 25' calentamiento + 2 x (5 x 500) (2'04" - 1'45") Rec.: 1' y 2' al trote + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' + tobillos + pesas + 2 rectas ○ 25' calentamiento + 5 x 1200 (5'05 - 5'00" - 4'50" - 4'47" - 4'32") Rec.: 1' al trote + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' en progresión + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -15			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + Circuito de pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 2 x 7 cuestas de 40 m + 1 x 200 en llano después de cada grupo + 15' Máximo desnivel posible. Bajar andando ○ 25' calentamiento + 2 x (6 x 300) (1'12" - 1'00") + 15' enfriamiento Rec.: 1' - 2' al trote 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' + 2 circuitos Oregón + 10' ○ 25' calentamiento + 2 x 4 x 800 (3'15" - 3'00") Rec.: 1' al trote + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' en progresión + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **3 horas 15 minutos** en **Maratón**

Semana -14			
Lunes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + Ultimas pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 6 x 1000 (4'15" - 3'50") Rec.: 1' al trote	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	40' carrera lenta + Tobillos + 4 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 10 Km. ○ 95' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -13			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + Circuito de pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 2 x 8 X 200 (50" - 36") Rec.: 45" y 2' al trote + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 1000 (4'10") + 2000 (4'10" - 4'05") + 1000 (3'55") + 500 (1'55") Rec.: 1' al trote + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	95' en progresión + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -12			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + Circuito de pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 20 x 200 (50" - 36") Rec.: 45" al trote 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento 2000 + 4000 (4'20" - 4'15" y 4'10" - 3'55") Rec.: 90" al trote + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **3 horas 15 minutos** en **Maratón**

Semana -11			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + Circuito de pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 2 x (5 x 400 + 1000) (1'34" - 1'25" y 4' 05 y 4'00") Rec.: 1' al trote + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 2000 (4'15" y 4'10" km.) + 4000 (4'10" y 4'00" km.) + 1000 (3'55" km.) Rec.: 1' al trote + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	95' en progresión + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -10			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + Circuito de pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 18 X 300 (1'10" - 0'57") Rec.: 1' al trote 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 4000 (4'25" - 4'15" km.) + 3000 (4'15" - 4'05 km.) + 1000 (4'00" km.) Rec.: 90" al trote + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	100' en progresión + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -9			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + Circuito de pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 2 (7 x 400) (1'35" - 1'20") Rec.: 1' y 2" al trote 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 5 x 1000 (4'15" - 3'50") + 500 (2'00" - 1'45") Rec.: 1' al trote + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	100' en progresión + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -8			
Lunes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + Ultimas pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 6 x 1000 (4'15" - 3'50") Rec.: 1' al trote	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	40' carrera lenta + Tobillos + 4 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	65' suaves + Ultimas pesas + 2 rectas en progresión Competición de 21km	Abdominales Estiramientos

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **3 horas 15 minutos** en **Maratón**

Semana -7			
Lunes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + Circuito de pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 16 x 400 (1'40'' - 1'22'') Rec.: 1' al trote + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 3 x 3000 (12'45'' - 12'30'' - 12'15'') + 1000 (3'55'') Rec. 90'' + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	105' en progresión + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -6			
Lunes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + Circuito de pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento 14 x 500 (2'05'' - 1'45'') Rec.: 1' + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento 2 x 4000 (17'30'' - 16'45'') + 3000 (12'15'') Rec.: 1' + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	105' en progresión + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -5			
Lunes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + Circuito de pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 2 (4 x 800) (3'40'' - 3'00'') Rec. 1' y 2' + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	20' calentamiento + 6 x 2000 (9'20'' - 8'00'') Rec. 90'' + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	110' en progresión + 4 rectas o en Madrid en Casa de Campo 5 bosques a ritmo controlado	Abdominales Estiramientos
Semana -4			
Lunes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + Ultimas pesas + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 6 x 1000 (4'15'' - 3'50'') Rec.: 1' al trote	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	40' carrera lenta + Tobillos + 4 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición de 21km (bajar de 1h 29')	Abdominales Estiramientos

Plan de 17 semanas de entrenamiento para bajar
de **3 horas 15 minutos** en **Maratón**

Semana -3			
Lunes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + Técnica de carrera + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento +14 X 500 (2'06" - 1'50") Rec.: 1' al trote	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 4 X 3000 (14'00" - 13'30" - 13'00" - 12'30") + 2000 (8'05") Rec.: 60'' a 90'' al trote + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	110' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -2			
Lunes	Estiramientos Abdominales	65' suaves + Técnica de carrera + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + test 2 X 6000 (el 1º a 27'00 y el 2º en menos de 24'00) Rec.: 90'' + 15' enfriamiento	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' suaves + Técnica de carrera + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	90' en progresión + 6 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -1			
Lunes	Estiramientos Abdominales	50' suaves + Técnica de carrera + 2 rectas en progresión	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' calentamiento + 5 x 1000 (4'15" - 3'55") Rec.: 1' al trote	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	40' carrera lenta + Tobillos + 6 rectas en progresión de 50 metros	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Maratón pasar la media en 1h 37' 05''	Abdominales Estiramientos