



## PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB 4'00 H.

Antes de empezar a seguir cualquier plan de entrenamiento es recomendable pasar un reconocimiento médico, para descartar cualquier problema que se pueda derivar de la práctica deportiva.

Para correr un maratón en 4 horas hay que correr a un promedio de 5'43 el km. El plan de entrenamiento que vamos a empezar va a tener como objetivo llegar el 21 de noviembre de 2012 preparados para poder bajar de 4 horas en el maratón

La planificación específica del maratón empezara la semana del 6 al 12 de agosto. Antes de empezar esta programación es importante haber desconectado, del mundo de la carrera a pie dos semanas, donde nos podemos dedicar a descansar de la práctica deportiva, si hemos llevado una temporada cargada de entrenamientos y competiciones o sencillamente realizar otro tipo deportes como ir en bicicleta, nadar, ect.

Hasta que llegue este descanso, podemos competir en pruebas entre 5 y 10 km., las pruebas las realizaremos cada 15 días. Las sesiones de entrenamiento semanales, oscilaran entre 4 y 3 días, dependiendo de lo que estuviéramos haciendo actualmente, la carrera continua será de 40' a 50', llegando un día como máximo a 60'.

No debemos terminar agotados en ninguna sesión de entrenamiento, lo ideal es que al terminar de entrenar nos quedemos con ganas de hacer más. Si no podemos realizar algún entrenamiento de los programados semanalmente, no intentaremos recuperarlo sino que seguiremos realizando los demás entrenamientos como estaban planificados.

Si disponemos de 5 días semanalmente, no realizaremos el entrenamiento de los lunes. Si tenemos que competir, un fin de semana que no esté programado, descansaremos dos días antes de la prueba y el día de antes realizaremos un calentamiento de 30' de carrera continua suaves + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.

Si sufrimos una lesión, un constipado o cualquier circunstancia que nos impida entrenar durante algún tiempo, reanudaremos el entrenamiento realizando carrera continua suave (empezaremos con 30' y progresivamente subiremos hasta 60') durante al menos 15 días, volveremos a seguir el plan cuando hayamos recuperado todas las fuerzas.

Una buena referencia, que nos puede indicar que estamos eligiendo el plan que corresponde a nuestro nivel, seria realizar un test de 10 km aun ritmo aproximado a 5'30 el km. Antes y después de realizar la carrera continua realizaremos como mínimo 10' de estiramientos.



**32 MARATÓN**  
**Divina Pastora**  
**VALENCIA**

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

Cultura  
**ESFUERZO**  
 y **trabajo**

### SEMANA DEL 6 AL 12 DE AGOSTO

Lunes	4 km + 30' de acondicionamiento físico. (4 km a 6'10)
Martes	4 km 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.
Miércoles	Descanso.
Jueves	5 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.
Viernes	6 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.
Sábado	Descanso.
Domingo	Descanso.

### SEMANA DEL 13 AL 19 DE AGOSTO

Lunes	5 km + 30' de acondicionamiento físico. (3 km a 6'10 - 2 km a 6'00 )
Martes	6 km a 6'20 + 30' de acondicionamiento físico.
Miércoles	Descanso.
Jueves	6 km a 6'15 + 30' de acondicionamiento físico.
Viernes	6 km. a 6'15 + 30' de acondicionamiento físico.
Sábado	Descanso.
Domingo	Descanso.

### SEMANA DEL 20 AL 26 DE AGOSTO

Lunes	6 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico
Martes	Descanso
Miércoles	8 km a 6'05 + 30' de acondicionamiento físico.
Jueves	8 km. ( 6 km a 6'00 - 2 km a 5'55 )
Viernes	Descanso.
Sábado	10 km. ( 10 km a 6'10)
Domingo	Descanso



**32 MARATÓN**  
**Divina Pastora**  
**VALENCIA**

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

Cultura  
**ESFUERZO**  
 y trabajo

### SEMANA DEL 27 DE AGOSTO AL 2 DE SEPTIEMBRE

Lunes	6 km + 30' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 6'00 – 2 km a 5'50 )
Martes	descanso.
Miércoles	10 km + 30' de acondicionamiento físico. 5 km a 6'00 – 5 km a 5'50 )
Jueves	8 km. ( 4 km a 6'00 – 4 km 5'50 )
Viernes	descanso.
Sábado	12 km ( 4 km a 6'00 – 4 km a 5'55 – 4 km 5'50 )
Domingo	12 km. ( 6 km a 6'15 – 6 km a 5'50 )

### SEMANA DEL 3 AL 9 DE SEPTIEMBRE

Lunes	6 km + 30' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 6'00 – 2 km a 5'55 )
Martes	descanso
Miércoles	10 km + 20' de acondicionamiento físico. ( 6 km a 6'00 – 4 km a 5'50 )
Jueves	8 km. ( 4 km a 6'00 – 4 km a 5'50 )
Viernes	descanso.
Sábado	10 km. ( 4 km a 6'00 – 3 km a 5'55 – 3 km a 5'50 )
Domingo	15 km. ( 5 km a 6'15 – 5 km a 6'10 – 5 km a 6 km )

### SEMANA DEL 10 AL 16 DE SEPTIEMBRE

Lunes	6 km + 30' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 6'00 – 2 km a 5'55 )
Martes	descanso.
Miércoles	10 km + 30' acondicionamiento físico. ( 4 km a 5'55 – 6 km a 5'50 )
Jueves	10 km. ( 5 km a 6'00 – 5 km a 5'40 )
Viernes	descanso.
Sábado	12 km. ( 2 km a 6'00 – 2 km a 5'55 – 5 km a 5'50 – 2 km a 5'45 – 1 km a 6'00 )
Domingo	18 km. ( 5 km a 6'00 – 5 km a 5'55 – 8 km a 5'50 )

### SEMANA DEL 17 AL 23 DE SEPTIEMBRE

Lunes	6 km + 30' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 6'00 – 2 km a 5'55 )
Martes	descanso.
Miércoles	10 km + 30' de acondicionamiento físico. 4 km a 6'00 – 6 km a 5'50 )
Jueves	descanso
Viernes	4 km. ( 2 km a 6'10 – 2 km a 6'00 )
Sábado	TEST DE 15 KM ( RITMO ENTRE 5'40 – 5'45 KM )
Domingo	6 km. ( 3 km a 6'15 – 3 km a 6'10 )



**32 MARATÓN**  
**Divina Pastora**  
**VALENCIA**

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

Cultura  
**ESFUERZO**  
 y **trabajo**

<b>SEMANA DEL 24 AL 30 DE SEPTIEMBRE</b>	
Lunes	6 km + 40' de acondicionamiento físico. (4 km a 6'00 – 2 km a 5'50 )
Martes	descanso.
Miércoles	11 km + 40' de acondicionamiento físico. (5 km a 6'05 – 6 km a 5'45 )
Jueves	12 km ( 6 km a 6'00 – 6 km a 5'40 )
Viernes	descanso.
Sábado	13 km ( 2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 5 km 5'40 – 3 km a 5'35 – 1 km a 6'00 )
Domingo	24 km.montaña.(5 km a 6'25 – 7 km a 6'15 – 12 km a 6'10 )

<b>SEMANA DEL 1 AL 7 DE OCTUBRE</b>	
Lunes	6 km + 40' de acondicionamiento físico.( 3 km a 6'00 – 3 km a 5'45 )
Martes	descanso.
Miércoles	11 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 4 km a 6'00 – 7 km a 5'55 )
Jueves	12 km.( 6 km a 6'00 – 6 km a 5'40 )
Viernes	descanso.
Sábado	13 km. ( 2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 5 km a 5'45 – 3 km a 5'30 – 1 km a 6'00 )
Domingo	26 km. montaña. ( 5 km a 6'25 – 9 km a 6'15 – 12 km a 6'10 )

<b>SEMANA DEL 8 AL 14 DE OCTUBRE</b>	
Lunes	6 km + 40 de acondicionamiento físico. ( 3 km a 6'00 – 3 km a 5'50 )
Martes	descanso.
Miércoles	12 km + 30' acondicionamiento físico. (4 km a 6'00 – 8 km a 5'45 )
Jueves	13 km. ( 5 km a 6'05– 8 km a 5'40 )
Viernes	descanso.
Sábado	13 km. ( 2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 4 km a 5'50 – 4 km a 5'45 – 1 km a 6'00)
Domingo	30 km. montaña ( 5 km a 6'25 – 7 km a 6'15 – 18 km a 6'10 )



**32 MARATÓN**  
**Divina Pastora**  
**VALENCIA**

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

Cultura  
**ESFUERZO**  
y **trabajo**

### SEMANA DEL 15 AL 21 DE OCTUBRE

Lunes	6 km + 40' de acondicionamiento físico. ( 3 km a 6'00 – 3 km a 5'50 )
Martes	descanso.
Miércoles	10 km + 30' de acondicionamiento físico.( 4 km a 6'00 – 6 km a 5'40 )
Jueves	8 km. ( 5 km a 6'15 – 3 km a 6'00 )
Viernes	descanso.
Sábado	6 km. ( 3 km a 6'10 – 3 km a 6'05 )
Domingo	TEST MEDIA MARATÓN (entre 1h52'31 a 5'20 km- 1h54'17 a 5'25 )

### SEMANA DEL 22 AL 28 DE OCTUBRE

Lunes	4 km + 50' de acondicionamiento físico. (2 km a 6'00 – 2 km a 5'50 )
Martes	descanso.
Miércoles	10 km + 30' de acondicionamiento físico.( 5 km a 6'00 – 5 km a 5'45 )
Jueves	13 km. ( 6 km a 6'05 – 7 km a 5'50 )
Viernes	descanso.
Sábado	12 km. ( 2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 4 km a 5'45 – 3 km a 5'30 – 1 km a 6'00 )
Domingo	32 km. ( 5 km a 6'10 – 11 km a 6'00 – 16 km a 5'50 )

### SEMANA DEL 29 DE OCTUBRE AL 4 DE NOVIEMBRE

Lunes	4 km + 40 de acondicionamiento físico. ( 2 km a 6'00 – 2 km a 5'50 )
Martes	descanso.
Miércoles	12 km + 30' acondicionamiento físico. (5 km a 6'00 – 7 km a 5'30 )
Jueves	13 km. ( 5 km a 6'05– 8 km a 5'25 )
Viernes	descanso.
Sábado	13 km. ( 2 km a 6'20 – 2 km a 6'00 – 4 km a 5'40 – 4 km a 5'30 – 1 km a 6'00 )
Domingo	30 km. ( 5 km a 6'10 – 10 km a 6'00 – 15 km a 5'45 )



**32 MARATÓN**  
**Divina Pastora**  
**VALENCIA**

18 DE NOVIEMBRE DE 2012

Cultura  
**ESFUERZO**  
trabajo

### SEMANA DEL 5 AL 11 DE NOVIEMBRE

Lunes	4 km + 40´ de acondicionamiento físico. ( 2 km a 6´00 – 2 km a 5´50 )
Martes	descanso.
Miércoles	12 km + 30´ de acondicionamiento físico. ( 4 km a 6´00 – 8 km a 5´20 )
Jueves	10 km. ( 5 km a 6´05 – 5 km a 5´10 )
Viernes	descanso.
Sábado	10 km. ( 5 km a 6´00 – 5 km a 5´30 )
Domingo	15 km ( 6 km a 6´00 – 9 km a 5´45 )

### SEMANA DEL 12 AL 18 DE NOVIEMBRE

Lunes	6 km + 40´ de acondicionamiento físico. ( 4 km a 6´00 – 2 km a 5´50 )
Martes	descanso.
Miércoles	8 km + 30´ acondicionamiento físico. ( 4 km a 6´00 – 4 km a 5´30 )
Jueves	6 km. + 20´ estiramientos. ( 3 km a 6´00 – 3 km a 5´50 )
Viernes	descanso.
Sábado	3 km. ( 3 km a 6´10 )
Domingo	MARATÓN DIVINA PASTORA VALENCIA

Miguel Rubio  
Entrenador Nacional de Atletismo.  
S. D. Correcaminos