

## Maratón

### Plan para personas que se inician el Maratón. Objetivo: Llegar en 4:30 o mas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	45'AL	D	60'AL	D	35'AL	60'AL	D
Semana 2	45'AL	D	60'AL	D	35'AL	60'AL	D
Semana 3	45'AL	D	60'AL	D	35'AL	60'AL	D
Semana 4	45'AL	D	60'AL	D	35'AL	60'AL	D
Semana 5	50'AL	D	70'AL	D	35'AL	90'AL	D
Semana 6	50'AL	D	70'AL	D	35'AL	90'AL	D
Semana 7	60'AL	D	70'AL	D	35'AL	95'AL	D
Semana 8	60'AL	D	70'AL	D	35'AL	95'AL	D
Semana 9	60'AL	D	70'AL	D	35'AL	D	D
Semana 10	70'AL	D	70'AL	D	30'AL	110'AL	D
Semana 11	70'AL	D	60'AL	D	40'AL	110'AL	D
Semana 12	70'AL	D	60'AL	D	30'AL	115'AL	D
Semana 13	70'AL	D	60'AL	D	30'AL	115'AL	D
Semana 14	70'AL	D	80'AL	D	D	120'AL	D
Semana 15	45'AL	D	60'AL	D	35'AL	60'AL	D
Semana 16	D	60'AL	D	D	30'AL	D	MARATÓN

Leyenda: AL: Aeróbico lento, 5:45 o 5:55 minutos/km; D: Descanso

### Plan de entrenamiento para personas con base y cierta experiencia. Objetivo: 3:45 o algo menos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	D	60' AL	25'AL+10x4'+15'AL	D	65'AL	D	95'AL, AM
Semana 2	D	60' AL	25'AL+10x4'+15'AL	D	65'AL	D	95'AL, AM
Semana 3	D	65' AL	25'AL+12x4'+15'AL	D	65'AL	D	100'AL, AM
Semana 4	D	65' AL	25'AL+12x4'+15'AL	D	70'AL	D	100'AL, AM
Semana 5	D	40' AL	25'AL+3x2000+15'AL	D	45'AL	D	120'AL, AM
Semana 6	D	D	25'AL+12x400+15'AL	D	70'AL	D	110'AL, AM
Semana 7	D	70'AL	25'AL+2x4000AR	D	70'AL	D	110'AL
Semana 8	D	70'AL	25'AL+3x4000AM+15'	D	75'AL	D	110'AL
Semana 9	D	D	25'AL+2x6000AM+15'	D	50'AL	D	115' o 21Km
Semana 10	D	70'AL	25'AL+4x3000AM+15'	D	75'AL	D	110'AL, AM
Semana 11	D	D	25'AL+6x2000AM+15'	D	75'AL	D	90'AL
Semana 12	D	60' AL	D	D	30'AL	D	Maratón

Leyenda: AL: Aeróbico lento, 5:45 o 5:55 minutos/km; AM: Aeróbico Medio: 5:15-5:10 m/Km; AR: Aeróbico Rápido: 4:45 m/km; D: Descanso

**Plan de entrenamiento para personas con base y experiencia. Objetivo: 3:30 o algo menos**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	D	50'AM	75'AL, AM	50'AM,AR	D	90'AL, AM	30'AL+2x400
Semana 2	D	50'AM	75'AL, AM	50'AM,AR	D	90'AL, AM	30'AL+2x400
Semana 3	D	50'AM	75'AL, AM	50'AM,AR	D	90'AL, AM	30'AL+2x400
Semana 4	D	50'AM	75'AL, AM	50'AM,AR	D	90'AL, AM	30'AL+2x400
Semana 5	D	55'AM	90'AL, AM	30'AM+10x400	D	90'AL, AM	30'AL+45'AR
Semana 6	D	45'AL	90'AL, AM	30'AM+8x400	D	90'AL, AM	30'AL+2x3000
Semana 7	D	50'AM	75'AM, AR	30'AM+5x1200	D	105'AL,AM	30'AL+3x3000
Semana 8	D	50'AM	75'AM, AR	30'AM+5x1200	D	105'AL,AM	30'AL+3x3000
Semana 9	D	50'AM	75'AM, AR	30'AM+5x1200	D	105'AL,AM	30'AL+3x3000
Semana 10	D	65'AL,AM	65'AL,AM	30'AM+6x1000	D	65'AL	21K
Semana 11	D	D	75'AM, AR	30'AM+3x2000	D	60'AL,AM	30'AL+35'AR
Semana 12	D	60'AL	D	D	30'AL	D	Maratón

Leyenda: AL: Aeróbico lento, 5:30 o 5:40 minutos/km; AM: Aeróbico Medio: 5:10-5:25 m/Km; AR: Aeróbico Rápido: 4:40 m/km; D: Descanso