

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Por Rubén Romero



El programa está dado en rangos. **Si vas a correr tu primer maratón** prefiere iniciar con la parte baja del rango.

De:	A:	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14-may-22	20-may-22	5-8 K	13-17 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	5-8 K	30-40 Min.
21-may-22	27-may-22	5-8 K	14-18 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	5-8 K	30-40 Min.
28-may-22	03-jun-22	5-8 K	15-19 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	(4) Fartlek	30-40 Min.
04-jun-22	10-jun-22	5-8 K	16-20 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	(4) Ascenso	30-40 Min.
11-jun-22	17-jun-22	5-8 K	17-21 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	(5) Ascenso	30-40 Min.
18-jun-22	24-jun-22	5-8 K	18-22 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	(5) Ascenso	30-40 Min.
25-jun-22	01-jul-22	5-8 K	12-16 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	(6) Ascenso	30-40 Min.
02-jul-22	08-jul-22	5-8 K	19-23 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	(6) Ascenso	30-40 Min.
09-jul-22	15-jul-22	5-8 K	12-16 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	(4) Fartlek	30-40 Min.
16-jul-22	22-jul-22	5-8 K	20-24 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	Tempo (3x10 min.)	30-40 Min.
23-jul-22	29-jul-22	5-8 K	12-16 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	Tempo (3x10 min.)	30-40 Min.
30-jul-22	05-ago-22	5-8 K	22-26 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	Tempo (3x10 min.)	30-40 Min.
06-ago-22	12-ago-22	5-8 K	12-16 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	Tempo (3x10 min.)	30-40 Min.
13-ago-22	19-ago-22	5-8 K	24-28 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	Tempo (3x10 min.)	30-40 Min.
20-ago-22	26-ago-22	5-8 K	12-16 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	(4) Fartlek	30-40 Min.
27-ago-22	02-sep-22	5-8 K	26-30 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	Int: 3K a paso 10K	30-40 Min.
03-sep-22	09-sep-22	5-8 K	12-16 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	Int: 4K a paso 10K	30-40 Min.
10-sep-22	16-sep-22	5-8 K	28-32 K	Descanso	8 -10K	30-40 Min.	Int: 5K a paso 10K	30-40 Min.
17-sep-22	23-sep-22	5-5 K	10 K ritmo	Descanso	5 - 8K	30-40 Min.	Int: 6K a paso 10K	30-40 Min.
24-sep-22	30-sep-22	5-5 K	20 K	Descanso	5 - 8K	30-40 Min.	(4) Fartlek	5-5K
01-oct-22	07-oct-22	Descanso	MARATÓN	Descanso	Trote	Descanso	5-5K	Descanso

Nomenclatura:

- **Jueves (Semanas 4 a 8)** Sesiones de Ascenso (Fuerza)
- **Jueves (Semanas 10 a 14)** Sesiones Tempo.
- **Jueves (Semanas 16 a 19)** Repeticiones a paso de 10K
- **Jueves de las semanas 3, 9, 15 Y 20** se indica "Fartlek"
- **Nota:** entre paréntesis se indica el número de repeticiones
- **Domingo:** Sesión larga a paso aeróbico (70% del Ritmo Cardíaco Máximo)
- **Lunes:** Descanso total. Se indican estiramientos y masajes
- **Fartlek:** Acelerones de 90 a 120 segs. sin medir distancia ni velocidad.
- **Tempo:** Sesiones con porciones a paso de récord personal de 15K.
- **Intervalos:** Sesiones a paso de 10K con intervalos de recuperación controlados.
- **Miércoles y viernes:** Sesión aeróbica que no sea correr. Ej: bicicleta o natación.
- **Las semanas 9 y 15 son de Recuperación Activa**

