

La planificación de entrenamiento está pensada para personas que **entrenan con cierta regularidad** pero que necesitan unas pautas a seguir. Es muy importante saber **adaptar los entrenos a las necesidades y condiciones de cada atleta**. Es recomendable antes de iniciar cualquier plan de entrenamiento realizar **una revisión médica completa**.

ESTRUCTURA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

Los criterios en los que se basa la división de la planificación del entrenamiento están relacionados con tres niveles estructurales: **Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo**.

Cada uno de estos niveles tiene una duración, objetivos y trabajo distintos que permite que se vayan dando las adaptaciones oportunas para conseguir el mejor estado de forma. La duración del periodo de preparación específico que proponemos para las **MARATONES DE LAS VÍAS VERDES** constará de un periodo de **12 semanas**, para los objetivos aproximados de **3h, 3h30 y 4h**, a este periodo lo llamaremos **MACROCICLO**.

Dividiremos el macrociclo en 3 periodos de entreno denominados **MESOCICLOS**.

Mesociclo de acumulación: Nos centraremos en la mejora de la eficiencia aeróbica. En este periodo el tipo de entrenos que predominarán serán los rodajes continuos a ritmo armónico y rodajes continuos a ritmo variable, fartlek.

Mesociclo de Transformación: Trabajaremos con mayor carga y fatiga acumulada, el trabajo se centrará en la mejora de la capacidad y de la potencia aeróbica. Introduciremos los entrenos fraccionados y las famosas "series"

Mesociclo de Realización: Lo más importante en este periodo es llegar a la competición en el mejor estado de forma posible. La intensidad de los entrenos no disminuirá, pero respetaremos todos los procesos de recuperación.

Cada uno de estos Mesociclos consta de diferentes **MICROCICLOS**, en esta planificación serán de 1 semana de duración cada uno de ellos.

Es muy importante que durante tu preparación haya constancia en el entreno y se respeten debidamente los periodos de recuperación. Recordar que al tratarse de un plan de entrenamiento genérico, siempre tiene que haber un margen de flexibilidad que cada cada corredor debe aplicar en función de sus posibilidades.

RITMOS DE ENTRENAMIENTO

Ritmos de entrenamiento	F. C. máx
R1 Suave Calentamiento	55 - 56%
R2 Cómodo Rodajes largos	65- 75%
R3 Fuerte Ritmo competición	75 - 85%
R4 Muy fuerte Velocidad	85 - 95%

NOMENCLATURA

C.C.	Carrera continua
REC	Recuperación
F.C. máx.	Frecuencia cardiaca máxima

SUB 3H (RITMO 4'05 15 ")

Inicio del plan de entrenamiento:
12 semanas antes de la competición

SEMANA 1

INICIO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50'C.C R2
MARTES	20'CAL+8 SUBIDAS R4(APROX 300m PENDIENTE MODERADA 4-5%) REC: BAJADA A TROTE+ 10'R1
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	60'C.C R2
VIERNES	30'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	18KM PROGRESIVOS DE R1 A R2

SEMANA 3

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50'C.C R2
MARTES	20'CAL+12 SUBIDAS R4 (APROX 300M PENDIENTE MODERADA 4-5%) REC BAJADA A TROTE + 10' R1
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	50' C.C R2
VIERNES	30'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	18KM PROGRESIVOS DE R1 A R2 ACABANDO A R3

SEMANA 5

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	70' C.C R2
MARTES	20' CAL + 8KM a 4'00 + 10' R1
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20'CAL + 8X500 a 1'50 rec. 1' + 10' R1
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	24KM PROGRESIVOS DE R1 A R2 ACABANDO A R3

SEMANA 2

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	60' C.C R2
MARTES	20'CAL+10 SUBIDAS R4 (APROX 300M PENDIENTE MODERADA 4-5%) REC BAJADA A TROTE + 10' R1
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	60'C.C R2
VIERNES	30'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	20KM PROGRESIVOS DE R1 A R2 ACABANDO A R3

SEMANA 4

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	65" C.C R2
MARTES	20'CAL+14 SUBIDAS R4 (APROX 300M PENDIENTE MODERADA 4-5%) REC BAJADA A TROTE + 10' R1
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	70' C.C R2
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	22KM PROGRESIVOS DE R1 A R2 ACABANDO A R3

SEMANA 6

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	75' C.C R2
MARTES	20' CAL + 9KM a 4'00 + 10' R1
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20'CAL + 9X500 a 1'50 rec. 1' + 10' R1
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	20KM PROGRESIVOS DE R1 A R2 ACABANDO A R3 ENTRENO CONTROLADO



SEMANA 7

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50' C.C R2
MARTES	20' CAL + 10KM a 4'00 + 10' R1
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20'CAL + 10X500 a 1'50 rec. 1' + 10' R1
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	26KM PROGRESIVOS DE R1 A R2 ACABANDO A R3

SEMANA 8

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50' C.C R2
MARTES	20' CAL + 12KM a 4'00 + 10' R1
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	60' CC R2
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	30KM DE R1 A R2

SEMANA 9

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	70" C.C R2
MARTES	20' CAL + 2X5000 a 4'10 REC: 4' + 10' R1
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	60' CC (20' R1 + 20' R2 + 20' R3)
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	20KM PROGRESIVOS DE R1 A R2 ACABANDO A R3 ENTRENO CONTROLADO

SEMANA 10

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	40" C.C R1
MARTES	20' CAL + 3X3000 a 4'05 REC: 3' + 10' R1
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	60 C.C R2
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	20KM DE MONTAÑA R1 A R2

SEMANA 11

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50" C.C R2
MARTES	20' CAL + 4X2000 a 4'00 REC: 2' + 10' R1
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	40' C.C R1-R2
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	16KM DE R1 A R2

SEMANA 12

ÚLTIMA SEMANA

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50" C.C R2
MARTES	20' CAL + 5X1000 a 3'55 REC: 2' + 10' R1
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	40' C.C R1-R2
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	MARATÓN VÍAS VERDES

SUB 3H 30 (RITMO 4'45 58 ")

Inicio del plan de entrenamiento:
12 semanas antes de la competición

SEMANA 1

INICIO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20'CAL+8 SUDIDAS R4(APR0X 300m PENDIENTE MODERADA 4-5%) REC: BAJADA A TROTE+ 10'R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	16KM PROGRESIVOS DE R1 A R2

SEMANA 2

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	60'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20'CAL+9 SUDIDAS R4(APR0X 300m PENDIENTE MODERADA 4-5%) REC: BAJADA A TROTE+ 10'R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	18KM PROGRESIVOS DE R1 A R2 ACABANDO A R3

SEMANA 3

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20'CAL+10 SUDIDAS R4(APR0X 300m PENDIENTE MODERADA 4-5%) REC: BAJADA A TROTE+ 10'R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	20KM PROGRESIVOS DE R1 A R2

SEMANA 4

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	65'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20'CAL+12 SUDIDAS R4(APR0X 300m PENDIENTE MODERADA 4-5%) REC: BAJADA A TROTE+ 10'R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	22KM PROGRESIVOS DE R1 A R2

SEMANA 5

MESOCICLO TRANSFORMACIÓN

LUNES	70'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 8KM a 4'30 + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	30'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	24KM PROGRESIVOS DE R1 A R2

SEMANA 6

MESOCICLO TRANSFORMACIÓN

LUNES	75'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 9KM a 4'30 + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	18KM PROGRESIVOS DE R1 A R2 acabando a R3 ENTRENO CONTROLADO



SEMANA 7

MESOCICLO TRANSFORMACIÓN

LUNES	50'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 10KM a 4'30 + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	26KM PROGRESIVOS DE R1 A R2

SEMANA 8

MESOCICLO TRANSFORMACIÓN

LUNES	50'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 12KM a 4'30 + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	30KM DE R1 A R2

SEMANA 9

MESOCICLO REALIZACIÓN

LUNES	70" C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 2X5000 a 4'40 REC: 4' + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	18KM PROGRESIVOS DE R1 A R2 acabando a R3 ENTRENO CONTROLADO

SEMANA 10

MESOCICLO REALIZACIÓN

LUNES	40" C.C R1
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 3X3000 a 4'35 REC: 3' + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	20KM DE MONTAÑA R1 A R2

SEMANA 11

MESOCICLO REALIZACIÓN

LUNES	50" C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 4X2000 a 4'30 REC: 2' + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	16KM DE R1 A R2

SEMANA 12

ÚLTIMA SEMANA

MESOCICLO REALIZACIÓN

LUNES	50" C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 5X1000 a 4'20 REC: 2' + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	MARATÓN VÍAS VERDES

SUB 4H (RITMO 5'25 40 ")

Inicio del plan de entrenamiento:
12 semanas antes de la competición

SEMANA 1

INICIO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20'CAL+8 SUDIDAS R4(APR0X 300m PENDIENTE MODERADA 4-5%) REC: BAJADA A TROTE+ 10'R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	16KM PROGRESIVOS DE R1 A R2

SEMANA 2

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	60'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20'CAL+9 SUDIDAS R4(APR0X 300m PENDIENTE MODERADA 4-5%) REC: BAJADA A TROTE+ 10'R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	16KM PROGRESIVOS DE R1 A R2 ACABANDO A R3

SEMANA 3

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20'CAL+10 SUDIDAS R4(APR0X 300m PENDIENTE MODERADA 4-5%) REC: BAJADA A TROTE+ 10'R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	20KM PROGRESIVOS DE R1 A R2

SEMANA 4

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	65'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20'CAL+12 SUDIDAS R4(APR0X 300m PENDIENTE MODERADA 4-5%) REC: BAJADA A TROTE+ 10'R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	22KM PROGRESIVOS DE R1 A R2

SEMANA 5

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	70'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 8KM a 5'20 + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	30'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	24KM PROGRESIVOS DE R1 A R2

SEMANA 6

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	75'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 9KM a 5'20 + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	16KM PROGRESIVOS DE R1 A R2 ACABANDO A R3 ENTRENO CONTROLADO



SEMANA 7

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 10KM a 5'20 + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	26KM PROGRESIVOS DE R1 A R2

SEMANA 8

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50'C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 12KM a 5'20 + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	30KM DE R1 A R2

SEMANA 9

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	70" C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 2X5000 a 5'30 REC: 4' + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	16KM PROGRESIVOS DE R1 A R2 ACABANDO A R3 ENTRENO CONTROLADO

SEMANA 10

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	40" C.C R1
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 3X3000 a 5'25 REC: 3' + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	20KM DE MONTAÑA R1 A R2

SEMANA 11

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50" C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 4X2000 a 5'20 REC: 2' + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	45'+5 RECTAS ESTIRAMIENTOS Y GIMNASIA
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	16KM DE R1 A R2

SEMANA 12

ÚLTIMA SEMANA

MESOCICLO ACUMULACIÓN

LUNES	50" C.C R2
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' CAL + 5X1000 a 5'10 REC: 2' + 10' R1
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	30'+ 5 RECTAS ESTIRAMIENTOS
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	MARATÓN VÍAS VERDES