

PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN EN 3H 15MIN

Semana	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo	km-sem
1		10km - 5x800m - 4:37 / 400m rec	12km - 5:40	12km / 8km - 4:25	10km - 5:20		17km - 5:40	61
2		10km - 4x1000m - 4:37 / 400m rec	14km - 5:40	14km / 8km - 4:25	12km - 5:40		18km - 5:40	68
3		12km - 3x2000m - 4:37 / 800m rec	13km - 5:40	12km / 8km - 4:37	10km - 5:20		22km - 5:40	69
4		12km - 2x3000m - 4:37 / 1000m rec	14km - 5:40	17km / 12km - 4:37	10km - 5:20		20km - 5:40	73
5		14km - 6km - 4:15	15km - 5:40	14km / 10km - 4:37	7km - 5:45		25km - 5:40	75
6		14km - 2x5000m - 4:37 / 1000m rec	10km - 6:00	17km / 14km - 4:37	12km - 5:45		27km - 5:45	80
7		14km / 12km - 4:37	20km - 5:45	12km - 5:45			30km - 5:45 / km23-28 - 4:37	76
8		10km - 5x1000m - 4:37 / 600m rec	15km - 6:00	20km / 16km - 4:37	15km - 5:45		27km - 5:40	87
9		15km / 10km - 4:25	10km - 6:00	15km - 5:45	20km / 18km - 4:37		30km - 5:40 con 5 sprints	97
10		14km / 3x3000m - 4:37 / 800m rec		23km / 21km - 4:37	10km - 5:45		33km - 5:45	80
11			14km - 5:40		14km/10km - 4:30		16km - 5:45	44
12		8km / 4x1000m - 4:37 / 400m rec		10km - 6:00			Maratón	60,2

14km - 6km -
4:15

===

14km total, de cual 6km a 4:15 + el resto es calentar y enfriar

8km / 4x1000m -
4:37 / 400m rec

===

8km total, 4000m a 4:37 + 3x400m recuperación + resto calentar y enfriar

encontrado en: Volksbank-München-Marathon