

**marató CASTELLÓ****16 / 2 / 25****10K Facsa<sup>®</sup> CASTELLÓ****PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2025**

**Nota: Los días de doblar no son imprescindibles (sin los doblajes deben salir igual los tiempos) solo se realizarán en caso de que el corredor lo asimile perfectamente y se disponga del tiempo necesario para hacerlos (conviene separar los dos entrenamientos lo máximo posible como por ejemplo la sesión corta a primera hora de la mañana y el entrenamiento normal por la tarde o a medio día), estos doblajes se suelen hacer para acumular algunos kilómetros más a la semana.**

<b>Semana 1</b>	<b>11/11 al 17/11</b>
<b>LUNES</b>	10´andando, 5´corriendo suave, 5´andando, 5´corriendo suave
<b>MARTES</b>	10´andando, 8´corriendo suave, 5´andando, 8´corriendo suave
<b>MIÉRCOLES</b>	DESCANSO
<b>JUEVES</b>	10´andando, 10´ corriendo suave, 5´andando, 10´corriendo suave
<b>VIERNES</b>	10´andando, 12´corriendo suave, 5´andando, 12´ corriendo suave
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	10´andando, 15´ corriendo suave, 10´andando, 15´corriendo suave

<b>Semana 2</b>	<b>18/11 al 24/11</b>
<b>LUNES</b>	8´andando, 10´corriendo suave, 4´andando, 10´corriendo suave
<b>MARTES</b>	8´andando, 12´corriendo suave, 4´andando, 12´corriendo suave ´
<b>MIÉRCOLES</b>	DESCANSO
<b>JUEVES</b>	8´andando, 14´corriendo suave, 4´andando, 14´corriendo suave
<b>VIERNES</b>	8´andando, 16´corriendo suave, 4´andando, 16´corriendo suave
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	8´andando, 20´corriendo suave, 6´andando, 15´corriendo suave

<b>Semana 3</b>	<b>25/11 al 01/12</b>
<b>LUNES</b>	5´andando, 15´corriendo suave, 2´andando, 15´corriendo suave
<b>MARTES</b>	5´andando, 17´corriendo suave, 2´andando, 17´corriendo suave
<b>MIÉRCOLES</b>	DESCANSO
<b>JUEVES</b>	5´andando, 17´corriendo suave, 2´andando, 17´corriendo suave
<b>VIERNES</b>	5´andando, 18´corriendo suave, 2´andando, 18´corriendo suave
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	5´andando, 30´corriendo suave, 2´andando, 20´corriendo suave

**marató CASTELLÓ****16 / 2 / 25****10K Facsa<sup>®</sup> CASTELLÓ****PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2025**

<b>Semana 4</b>	<b>02/12 al 08/12</b>
<b>LUNES</b>	DESCANSO
<b>MARTES</b>	Rodaje 60' + Técnica de carrera
<b>MIERCOLES</b>	3´andando, 20´corriendo suave, 1´andando, 20´corriendo suave
<b>JUEVES</b>	DESCANSO
<b>VIERNES</b>	3´andando, 24´corriendo suave, 1´andando, 24´corriendo suave
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	3´andando, 40´corriendo suave + 25´ corriendo un poco más rápido

<b>Semana 5</b>	<b>09/12 al 15/12</b>
<b>LUNES</b>	3´andando, 18´corriendo suave, 1´andando, 18´corriendo suave
<b>MARTES</b>	3´andando, 20´corriendo suave, 1´andando, 20´corriendo suave
<b>MIERCOLES</b>	DESCANSO
<b>JUEVES</b>	3´andando, 22´corriendo suave, 1´andando, 22´corriendo suave
<b>VIERNES</b>	3´andando, 24´corriendo suave, 1´andando, 24´corriendo suave
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	3´andando, 40´corriendo suave + 25´ corriendo un poco más rápido

<b>Semana 6</b>	<b>16/12 al 22/12</b>
<b>LUNES</b>	3´andando, 20´corriendo suave + 20´ corriendo un poco más rápido
<b>MARTES</b>	3´andando, 22´corriendo suave + 22´ corriendo un poco más rápido
<b>MIERCOLES</b>	DESCANSO
<b>JUEVES</b>	3´andando, 24´corriendo suave + 24´ corriendo un poco más rápido
<b>VIERNES</b>	3´andando, 26´corriendo suave + 26´ corriendo un poco más rápido
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	3´andando, 40´corriendo suave + 25´ corriendo un poco más rápido

**marató CASTELLÓ****16 / 2 / 25****10K Facsa<sup>®</sup> CASTELLÓ****PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2025**

<b>Semana 7</b>	<b>23/12 al 29/12</b>	
<b>LUNES</b>	25´ corriendo suave + 25´ corriendo un poco más rápido	
<b>MARTES</b>	25´ corriendo suave + 27´ corriendo un poco más rápido	
<b>MIERCOLES</b>	DESCANSO	
<b>JUEVES</b>	25´ corriendo suave + 29´ corriendo un poco más rápido	
<b>VIERNES</b>	25´ corriendo suave + 30´ corriendo un poco más rápido	
<b>SABADO</b>	DESCANSO	
<b>DOMINGO</b>	50´ corriendo suave + 25´ corriendo un poco más rápido	

<b>Semana 8</b>	<b>30/12 al 05/01</b>	
<b>LUNES</b>	25´ corriendo suave + 30´ corriendo un poco más rápido	
<b>MARTES</b>	25´ corriendo suave + 32´ corriendo un poco más rápido	
<b>MIERCOLES</b>	DESCANSO	
<b>JUEVES</b>	25´ corriendo suave + 34´ corriendo un poco más rápido	
<b>VIERNES</b>	25´ corriendo suave + 36´ corriendo un poco más rápido	
<b>SABADO</b>	DESCANSO	
<b>DOMINGO</b>	50´ corriendo suave + 25´ corriendo un poco más rápido	

<b>Semana 9</b>	<b>06/01 al 12/01</b>	
<b>LUNES</b>	20´ corriendo muy suave	
<b>MARTES</b>	DESCANSO	
<b>MIERCOLES</b>	40´ corriendo suave	
<b>JUEVES</b>	65´ corriendo suave	
<b>VIERNES</b>	25´ corriendo suave + 35´ corriendo un poco más rápido + 5´ ritmo suave	
<b>SABADO</b>	DESCANSO	
<b>DOMINGO</b>	120´ ritmo suave	

**marató CASTELLÓ****16 / 2 / 25****10K Facsa<sup>®</sup> CASTELLÓ****PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2025**

<b>Semana 10</b>	<b>13/01 al 19/01</b>
<b>LUNES</b>	30´ corriendo suave
<b>MARTES</b>	25´ corriendo suave + 5 cambios de ritmo rápidos de 5´ / rec. 3´ andando + 5´ ritmo suave
<b>MIERCOLES</b>	20´ corriendo suave
<b>JUEVES</b>	DESCANSO
<b>VIERNES</b>	DESCANSO
<b>SABADO</b>	20´ suaves
<b>DOMINGO</b>	<b>COMPETICIÓN MEDIA MARATÓN.</b>

<b>Semana 11</b>	<b>20/01 al 26/01</b>
<b>LUNES</b>	60´ corriendo suave
<b>MARTES</b>	30´ corriendo suave + 10´ rápido + 5´ de rec. + 10´ rápido + 5´ de recuperación
<b>MIERCOLES</b>	DESCANSO
<b>JUEVES</b>	25´ corriendo suave + 30´ corriendo un poco más rápido
<b>VIERNES</b>	65´ corriendo suave
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	90´ ritmo suave

<b>Semana 12</b>	<b>27/01 al 02/02</b>
<b>LUNES</b>	60´ corriendo suave
<b>MARTES</b>	30´ corriendo suave + 4 cambios de ritmo de 5´ rápidos / rec. 3´ andando + 5´ ritmo suave
<b>MIERCOLES</b>	DESCANSO
<b>JUEVES</b>	30´ corriendo suave + 6 cambios de ritmo de 2´ rápidos / rec. 2´ andando + 5´ ritmo suave
<b>VIERNES</b>	65´ corriendo suave
<b>SABADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	100´ corriendo suave





marató CASTELLÓ

16 / 2 / 25



FACSA CASTELLÓ



## PLAN ENTRENAMIENTO MARATÓN BP CASTELLÓN 2025



Semana 13	03/02 al 09/02
LUNES	30' corriendo suave
MARTES	30' corriendo suave + 10' rápido + 5' de recuperación + 10' rápido + 5' suave
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	30' corriendo suave + 6 cambios de ritmo rápido de 2' / rec. 2' + 5' ritmo suave
VIERNES	65' corriendo suave
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	80' ritmo suave

Semana 14	10/02 al 16/02
LUNES	25' corriendo suave
MARTES	25' corriendo suave + 5 cambios de ritmo rápido de 5' / rec. 3' + 5' ritmo suave
MIERCOLES	25' corriendo suave
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' ritmo suave
DOMINGO	<b>MARATÓN BP CASTELLÓN</b>

T. MARATÓN	RITMO APROX.
2:45:00	3:54
3:00:00	4:15
3:15:00	4:37
3:30:00	4:58
3:45:00	5:19
4:00:00	5:41
4:15:00	6:02
4:30:00	6:23
5:00:00	7:06