

Plan entrenamiento maratón en 4h, 3 sesiones, 12 semanas, VAM < 15 km/h

escrito por Laurent Colas | 29/11/2021



Plan entrenamiento maratón en 4h, 3 sesiones, 12 semanas, VAM < 15 km/h

Entrar su VAM para adaptar el plan a la VAM de: km/h

Seleccionar velocidad en:

km/h min/km

Inicializar plan y VAM

Más informaciones:

- [Como pasar un test VAM](#)
- [Qué es la VAM](#)
- [Las series, sus volúmenes y enfoques](#)
- [Como interpretar y usar los planes de entrenamiento Manolo running Coach](#)
- [Como usar este plan con un pulsómetro y la frecuencia cardíaca](#)
- [Calculadora para series](#)

Plan entrenamiento maratón en 4h, sub 4h05, sub 4h10, sub 4h15

Semana 1 :

- **Día 1 :** 45' footing
- **Día 2 :** 30' footing + 10x200m a 100% VAM, r = 45" + 5' footing
- **Día 3 :** 1h footing + 20' aceleración progresiva de 60% VAM a 80% VAM + 15' footing

Semana 2 :

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 30' footing + 16x20" a 100% VAM, r = 20" footing + 5' footing
- **Día 3** : 1h10 footing + 2x12' a 75% VAM, r = 4' footing + 20' footing



Semana 3 :



- **Día 1** : 1h20' footing
- **Día 2** : 30' footing + 2x(6x300m a 90% VAM, r = 1' footing), R = 3' footing entre series + 15' footing
- **Día 3** : 1h footing + 15' a 75% VAM + 5' footing + 15' a 75% VAM + 20' footing

Semana 4 :

- **Día 1** : 60' footing
- **Día 2** : 20' footing + 2x(10x20" a 100% VAM, r =20" footing), R = 3' footing entre series+ 5' footing
- **Día 3** : 1h50 footing

Los mejores relojes deportivos Garmin para entrenamiento running y competiciones

Vista previa	Producto	Precio	
	Garmin Forerunner 55 - Reloj inteligente para running con GPS, planes de entrenamiento,...	205,29 EUR 155,99 EUR ✓prime	Añadir a la cesta
	Garmin Venu 2 - Reloj inteligente con GPS, música y deportes, Azul Grafito, 45 mm	378,20 EUR 343,00 EUR ✓prime	Añadir a la cesta
	Garmin fēnix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores,...	699,99 EUR 535,56 EUR	Añadir a la cesta

Vista previa	Producto	Precio	
	Garmin GPS-Uhr Enduro 2 Titane gris	984,00 EUR ✓prime	Añadir a la cesta
	Garmin EPIX 2 - Reloj GPS Multideporte con Pantalla táctil AMOLED, Funciones Superiores, frecuencia...	899,99 EUR 570,16 EUR ✓prime	Añadir a la cesta

Manolo Running Coach podrá recibir una comisión por la venta de un producto dentro del programa "Amazon Afiliados"

Semana 5 :

- **Día 1** : 60' footing
- **Día 2** : 30' footing + 2x(6x400m a 90% VAM, r = 1' footing), R = 3' footing entre series+ 5' footing
- **Día 3** : 1h30' footing + 30' aceleración progresiva de 65% VAM a 75% VAM + 20' de footing

Semana 6 :

- **Día 1** : 1h footing + 10' a 80% VAM + 4' footing + 8' a 80% VAM + 10' footing
- **Día 2** : 30' footing + 10x300m a 90% VAM, r = 1' footing + 10' footing
- **Día 3** : 1h20' footing + 20' a 75% VAM + 10' footing + 20' a 75% VAM + 15' footing

Semana 7 :

- **Día 1** : 1h20' footing
- **Día 2** : 30' footing + 20x20" a 100% VAM, r = 20" footing + 15' footing
- **Día 3** : 1h footing + 20' a 75% VAM + 10' footing + 10' a 75% VAM|80% VAM +20' footing + 15' a 75% VAM +15' footing

Semana 8 :

- **Día 1** : 30' footing + 8x400m a 90% VAM, r = 1' footing + 10' footing
- **Día 2** : 2h footing
- **Día 3** : 1h footing + 30' aceleración progresiva de 65% VAM a 80% VAM + 20' footing + 12' a 75% VAM

Semana 9 :

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 30' footing + 12x100m a 100% VAM, r = 30" footing + 5' footing

- **Día 3** : Competición media maratón

Semana 10 :

- **Día 1** : 40' footing + 3x(8x20" a 100% VAM, r =20" footing), R = 3' footing entre series+ 5' footing
- **Día 2** : 1h30' footing
- **Día 3** : 1h20' footing + 20' a 75% VAM + 20' footing

Semana 11 :

- **Día 1** : 45' footing + 12x100m a 100% VAM, r = 30" footing + 5' footing
- **Día 2** : 45' footing
- **Día 3** : 50' footing + 2x10' a 75% VAM, r = 5' footing + 10' footing

Semana 12 :

- **Día 1** : 20' footing + 10' a 75% VAM + 5' footing
- **Día 2** : Competición maratón



Plan entrenamiento maratón en 4h.

Los grandes Maratón internacional:

- París, Boston, Londres, Berlín, Róterdam, Nueva York y Chicago,

Maratón en España:

- Almagro, Murcia, Sevilla, Castellón, Vizcaya, Girona, Badajoz, Zaragoza, Barcelona, Ibiza, Madrid, Empúries, Vitoria-Gasteiz, Logroño, Las palmas, Bilbao, Ciudad Real, Alcalá de Henares, Santa Cruz

de Tenerife, Gran canaria, San Sebastián, Valencia, Lanzarote, Málaga.