

Plan entrenamiento maratón 3h20 a 3h25, 3 sesiones, 9 semanas, VAM < 18km/h

escrito por Laurent Colas | 29/11/2021



Plan entrenamiento maratón 3h20 a 3h25, 3 sesiones, 9 semanas, VAM < 18km/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 3h20, 3h25, sub 3h25, sub 3h30

Semana 1 :

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 30' footing + 10x100m a 100% VAM, r = 75m footing + 5' footing
- **Día 3** : 60' de footing + 10' a 80% VAM + 10' footing + 5' a 85% VAM + 15' footing







Semana 2 :

- **Día 1** : 60' footing
- **Día 2** : 30' footing + 15x100m a 100% VAM, r = 75m footing + 5' footing
- **Día 3** : 60' de footing + 15' a 80% VAM + 10' de footing + 5' a 85% VAM + 15' footing

Semana 3 :

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 30' footing + 8x200m a 100% VAM, r = 100m footing + 5' footing
- **Día 3** : 60' footing + 20' a 80% VAM + 15' footing + 10' a 85% VAM + 20' 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 183,51 EUR 	COMPRAR
	Garmin Venu 2 - Reloj inteligente con GPS, música y deportes, Azul Grafito, 45 mm	378,20 EUR 289,00 EUR	COMPRAR
	Garmin fenix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores,...	699,99 EUR 537,66 EUR	COMPRAR
	Garmin GPS-Uhr Enduro 2 Titane gris	1.102,87 EUR 	COMPRAR

Vista previa

Producto

Precio



[Garmin EPIX 2 - Reloj GPS Multideporte con Pantalla táctil AMOLED, Funciones Superiores, frecuencia...](#)

899,99 EUR 563,35 EUR prime

[COMPRAR](#)

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

Semana 4 :

- **Día 1** : 1h30' footing
- **Día 2** : 30' footing + 2x(5x400m a 90% VAM, r = 1'10" footing), R = 2'30" footing entre series + 5' footing
- **Día 3** : 1h30' footing + 30' aceleración progresiva de 70% VAM a 85% VAM + 20' 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 183,51 EUR prime

[COMPRAR](#)



[Garmin Venu 2 - Reloj inteligente con GPS, música y deportes, Azul Grafito, 45 mm](#)

378,20 EUR 289,00 EUR

[COMPRAR](#)



[Garmin fēnix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores,...](#)

699,99 EUR 537,66 EUR

[COMPRAR](#)

Vista previa	Producto	Precio	
	Garmin GPS-Uhr Enduro 2 Titane gris	1.102,87 EUR ✓prime	COMPRAR
	Garmin EPIX 2 - Reloj GPS Multideporte con Pantalla táctil AMOLED, Funciones Superiores, frecuencia...	899,99 EUR 563,35 EUR ✓prime	COMPRAR

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

Semana 5 :

- **Día 1** : 30' footing
- **Día 2** : 30' footing + 7x100m a 100% VAM, r = 100m footing + 5' footing
- **Día 3** : Competición media maratón

Semana 6 :

- **Día 1** : 30' footing
- **Día 2** : 30' footing + 3x(7x100m a 100% VAM, r = 100m footing), R = 2'30" footing entre series+ 5' footing
- **Día 3** : 1h30' footing + 30' a 80% VAM + 15' footing + 12' a 85% VAM + 20' footing

Semana 7 :

- **Día 1** : 20' footing + 15x100m a 100% VAM, r = 100m footing + 5' footing
- **Día 2** : 1h30' footing
- **Día 3** : 1h30' footing + 30' aceleración progresiva de 70% VAM a 85% VAM + 20' footing

Semana 8 :

- **Día 1** : 30' footing
- **Día 2** : 30' footing + 6x1000m a 85% VAM, r = 3' footing + 5' footing
- **Día 3** : 60' footing

Semana 9 :

- **Día 1** : 40' footing
- **Día 2** : 20' footing + 5' a 80% VAM + 10' footing
- **Día 3** : Competición maratón



Plan entrenamiento maratón en 3h20 a 3h25.

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.