

Plan entrenamiento Maratón en 3h, 4 sesiones, 10 semanas. VAM >18km/h

escrito por Laurent Colas | 29/11/2021



Plan entrenamiento Maratón en 3h, 4 sesiones, 10 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 3 horas, 3h04, 3h03, 3h02, 3h01, sub 3h05, sub 3h05, sub 3h03, sub 3h02, sub 3h01

Semana 1

- **Día 1:** 45' footing + 10x100m a 100% VAM, r = 75m footing
- **Día 2:** 20' footing + cuestas: 6x100m a 95% VAM, r = 100m footing + cuestas: 3x30m skipping, r = 30m footing + 3' en terreno llano + 16x15" a 95% VAM, r = 15" a 65% VAM , tras las cuestas intenta mantener los brazos relajados, esto te ayudará a ampliar tu zancada.

- **Día 3:** 20' footing + 8x600m compuesto de: (200m a 90% VAM + 200m a 80% VAM + 200m a 90% VAM), r = 200m a 65% VAM
- **Día 4:** 1h footing + 20' en aceleración progresiva del 65% VAM a 75% VAM + 10' footing

Semana 2

- **Día 1:** 20' footing + 3x200m a 95% VAM, r = 100m a 65% VAM+ 400m en aceleración progresiva del 80% VAM a 95% VAM + 200m footing + 3x200 a 95% VAM, r = 100m a 65% VAM + 400 en aceleración progresiva del 80% VAM a 95% VAM + 200m footing+ 3x200 a 95% VAM, r = 100m a 65% VAM + 400m en aceleración progresiva del 80% VAM a 95% VAM
- **Día 2:** 1h15' footing
- **Día 3:** 30' footing + 4x6' compuesto de: (1' a 90% VAM + 2' a 80% VAM + 3' a 80% VAM|85% VAM), r = 2' a 65% VAM
- **Día 4:** 1h footing + 15' a 70% VAM + 15' footing + 10' a 75% VAM.



Semana 3




- **Día 1:** 45' footing + 10x100m a 100% VAM, r = 75m en footing
- **Día 2:** 20' footing + cuestas: 7x150m a 95% VAM, r = 150m footing + cuestas: 4x30 skipping, r = 30m footing + 3' en terreno llano + 20x15" a 95% VAM, r = 15" a 65% VAM
- **Día 3:** 20' footing + 8x1000m compuesto de: (200m a 90% VAM+ 300m a 80% VAM+ 500m en aceleración progresiva del 80% VAM a 90% VAM), r = 200m a 65% VAM
- **Día 4:** 1h45' footing

Semana 4

- **Día 1:** 20' footing + 8x1' a 85% VAM|90% VAM, r = 45" a 60% VAM
- **Día 2:** 20' footing + 5x100m, r = 70m 100% VAM
- **Día 3:** **Competición media maratón.**

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

Vista previa	Producto	Precio	
	Garmin fēnix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores...	699,99 EUR 535,56 EUR	Añadir a la cesta
	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:** 40' footing + 5x100m a 100% VAM, r = 75m en footing
- **Día 2:** 1h30' footing
- **Día 3:** 30' footing + 5x1500m compuesto de: (300m a 85% VAM|90% VAM + 300m a 75% VAM|80% VAM + 300m a 85% VAM|90% VAM + 300m a 75% VAM|80% VAM + 300m a 85% VAM|90% VAM), r = 300m a 65% VAM.
- **Día 4:** 60' footing + 30' en aceleración progresiva del 65% VAM a 75% VAM + 30' footing + 15' en aceleración progresiva del 65% VAM a 75% VAM

Semana 6

- **Día 1:** 40' footing + 7x100m a 100% VAM, r = 75m en footing
- **Día 2:** 20' footing + cuestas: 10x100m a 95% VAM, r = 100m + cuestas: 4x30 skipping, r = 30m footing + 3' footing terreno llano + 20x15" a 95% VAM, r = 15" a 65% VAM
- **Día 3:** 30' footing + 4x2000m compuesto de: (400m a 85% VAM + 400m a 75% VAM + 400m a 85% VAM + 400m a 75% VAM + 400m a 85% VAM), r = 400m 65% VAM
- **Día 4:** 1h30' footing + 30' en aceleración progresiva del 65% VAM a 75% VAM + 15' footing

Semana 7

- **Día 1:** 40' footing + 5x100m a 100% VAM, r = 75m en footing
- **Día 2:** 1h footing + 20' en aceleración progresiva del 70% VAM a 85% VAM
- **Día 3:** 30' footing + cuestas: 12x100m a 95% VAM, r = 100m footing + cuestas: 4x30 skipping, r = 30m footing + 3' footing terreno llano + 24x15" a 95% VAM, r = 15" a 65% VAM
- **Día 4:** 45' footing + 12' en aceleración progresiva del 75% VAM a 85% VAM + 3' a 70% VAM + 20' en aceleración progresiva del 70% VAM a 80% VAM + 5' a 70% VAM + 20' en aceleración progresiva del 70% VAM a 80% VAM + 10' footing

Semana 8

- **Día 1:** 45' footing.
- **Día 2:** 30' footing + 12x20" a 95% VAM, r = 20" a 65% VAM
- **Día 3:** 45' footing + 30' en aceleración progresiva del 65% VAM a 75% VAM
- **Día 4:** 60' footing + 3x15' compuesto de: (5' a 80% VAM|85% VAM + 5' a 75% VAM + 5' a 80% VAM|85% VAM), r = 3' a 65% VAM

Semana 9

- **Día 1:** 40' footing.
- **Día 2:** 30' footing + 7x100m a 100% VAM, r = 75m en footing
- **Día 3:** 30' footing + 7x1000m compuesto de: (300m a 85% VAM + 400m a 80% VAM + 300m en aceleración progresiva del 80% VAM a 85% VAM|90% VAM), r = 200m a 65% VAM
- **Día 4:** 60' footing + 20' en aceleración progresiva del 70% VAM a 85% VAM + 20' footing

Semana 10

- **Día 1:** 20' footing + 8' en aceleración progresiva del 75% VAM a 85% VAM + 3' a 60% VAM + 4' en aceleración progresiva del 80% VAM a 90% VAM
- **Día 2:** 20' footing + 6' a 75% VAM|80% VAM
- **Día 3: Competición maratón**



Plan entrenamiento maratón en 3h.

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.