

# Plan entrenamiento maratón en 3h15, 4 sesiones, 9 semanas, VAM > 18km/h

escrito por Laurent Colas | 29/11/2021



## **Plan entrenamiento maratón en 3h15, 4 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 3h15, 3h16, 3h17, 3h18, 3h19, sub 3h20, sub 3h19, sub 3h18, sub 3h17, sub 3h16**

#### **Semana 1 :**

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 30' footing + 15x100m a 100% VAM, r = 100m footing + 5' footing
- **Día 3** : 30' footing
- **Día 4** : 60' footing + 15' a 80% VAM + 10' footing + 5' a 85% VAM + 15' footing

## Semana 2 :

- **Día 1** : 60' footing + 7x100m a 100% VAM, r = 100m footing
- **Día 2** : 30' footing + 15x100m a 100% VAM, r = 100m footing + 5' footing
- **Día 3** : 60' footing
- **Día 4** : 60' footing + 20' a 80% VAM + 10' footing + 10' a 85% VAM + 15' footing

## Semana 3 :

- **Día 1** : 1h20' footing
- **Día 2** : 30' footing + 10x200m a 100% VAM, r = 100m footing + 5' footing
- **Día 3** : 60' footing
- **Día 4** : 60' footing + 20' a 80% VAM + 15' footing + 10' a 85% VAM + 20' footing

## Semana 4 :

- **Día 1** : 1h30' footing
- **Día 2** : 30' footing + 2x(5x400m a 90% VAM, r = 50" footing), R = 2'30" footing entre series + 5' footing
- **Día 3** : 1h Footing + 10x100m a 100% VAM, r = 100m footing
- **Día 4** : 1h30' footing + 30' aceleración progresiva de 75 a 85% VAM + 20' footing



[Garmin Forerunner 245, Reloj Inteligente para...](#)

✓prime

207,31 EUR

[Comprar en Amazon](#)



[Garmin Forerunner 255, Reloj Inteligente para...](#)

342,49 EUR

[Comprar en Amazon](#)



Rebajas

[Polar Ignite 3 - Reloj Inteligente de Actividad y...](#)

263,92 EUR

[Comprar en Amazon](#)



Rebajas

[Polar Pacer Pro Reloj De Running Con GPS, Diseño...](#)

prime

243,99 EUR

[Comprar en Amazon](#)

### Semana 5 :

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 30' footing + 15x100m a 100% VAM, r = 100m footing + 5' footing
- **Día 3** : Competición media maratón

### Semana 6 :

- **Día 1** : 60' footing
- **Día 2** : 30' footing + 2x(12x100m a 100% VAM, r =100m footing), R = 2'30" footing entre series + 5' footing
- **Día 3** : 1h15' footing + 10x100m a 100% VAM, r = 100m footing
- **Día 4** : 1h30' footing + 30' a 80% VAM + 15' footing + 12' a 85% VAM + 20' footing

### Semana 7 :

- **Día 1** : 30' footing + 24x100m a 100% VAM, r = 100m footing + 5' footing
- **Día 2** : 1h30' footing
- **Día 3** : 60' footing + 10x100m a 100% VAM, r = 100m footing
- **Día 4** : 1h30' footing + 30' aceleración progresiva de 75% VAM a 85% VAM + 20' footing

### Semana 8 :

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 30' footing + 4x2000m a 85% VAM, r = 3' footing + 5' footing

- **Día 3** : 30' footing
- **Día 4** : 70' footing + 15' a 80% VAM + 20' footing

### **Semana 9 :**

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



Plan entrenamiento maratón en 3h15.

## **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.