

# Plan entrenamiento maratón en 3h25, 4 sesiones, 9 semanas, VAM < 18km/h

escrito por Laurent Colas | 29/11/2021



## **Plan entrenamiento maratón en 3h25, 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 3h25, 3h26, 3h27, 3h28, 3h29, sub 3h30, sub 3h29, sub 3h28, sub 3h27, sub 3h26**

#### **Semana 1 :**

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 30' footing + 10x100m a 100% VAM, r = 75m 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 + 5' footing
- **Día 2** : 30' footing + 15x100m a 100% VAM, r = 75m 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"), 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 70% VAM a 85% VAM + 20' footing

## Los mejores relojes deportivos Garmin para entrenamiento running y competiciones

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

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

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

#### Semana 5 :

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 30' footing + 10x100m a 100% VAM, r = 100m footing + 5' footing
- **Día 3** : Competición media maratón

#### Semana 6 :

- **Día 1** : 60' footing
- **Día 2** : 30' footing + 3x(7x100m a 100% VAM, r = 75m footing), R = 2'30" footing entre series + 15' 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 + 20x100m 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 70% VAM a 85% VAM + 20' footing

#### Semana 8 :

- **Día 1** : 45'
- **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 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.