

# Plan entrenamiento maratón de 2h40 a 2h50, 5 sesiones, 10 semanas VAM > 19km/h

escrito por Laurent Colas | 29/11/2021



## Plan entrenamiento maratón de 2h40 a 2h50, 5 sesiones, 10 semanas VAM > 19km/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 2h40, 2h41, 2h42, 2h43, 2h44, 3h45, 2h46, 2h47, 2h48, 2h49, sub 2h50, sub 2h49, sub 2h48, sub 2h47, sub 2h46, sub 2h45, sub 2h44, sub 2h43, sub 2h42, sub 2h41**

### Semana 1

- **Día 1** : 45' footing + 10x100m a 95% VAM, r = 70m en footing.
- **Día 2**: 20' footing + cuestas: 7x100m a 95% VAM, r = 100m footing + cuestas: 3x30m skipping, r = 30m footing + 3' footing terreno llano + 16x15" a 95% VAM, r = 15" a 65% VAM. Después de las cuestas, intenta relajar los brazos y los hombros, esto te ayudará a ampliar tu zancada. En los 15" a 65% VAM respirar ampliamente.
- **Día 3**: 60' footing.

- **Día 4:** 20' footing + 8x600m compuesto de: (200m a 90% VAM|95% VAM + 200m a 80% VAM + 200m a 90% VAM|95% VAM), r = 200m a 60% VAM|65% VAM
- **Día 5:** 1h footing + 20' en aceleración progresiva de 65% VAM a 75% VAM + 10' footing

## Semana 2

- **Día 1:** 45' footing + 10x100m a 95% VAM, r = 70m en footing.
- **Día 2 :** 20' footing + 3x200m a 90% VAM|95% VAM, r = 100m a 65% VAM + 400 en aceleración progresiva de 80% VAM a 95% VAM + 200m a 65% VAM + 3x200m a 90% VAM|95% VAM, r = 100m a 65% VAM + 400m en aceleración progresiva de 80% VAM a 95% VAM + 200m a 65% VAM + 3x200 a 90% VAM|95% VAM, r = 100m a 65% VAM + 400m en aceleración progresiva de 80% VAM a 95% VAM + 2' footing
- **Día 3:** 1h15' footing.
- **Día 4:** 30' footing + 4x(1' a 90% VAM + 30" a 65% VAM + 2' a 80% VAM + 2'30" a 85% VAM), r = 2' a 65% VAM entre series
- **Día 5:** 1h footing + 15' a 70% VAM|75% VAM + 15' footing + 10' a 70% VAM|75% VAM

## Semana 3

- **Día 1:** 45' footing + 10x100m a 95% VAM, r = 70m en footing.
- **Día 2:** 20' footing + cuestras: 7x150m en cuesta a 95% VAM, r = 150m footing + cuestras: 4x30m skipping, r = 30m footing + 3' footing terreno llano + 20x15" a 95% VAM, r = 15" a 65% VAM.
- **Día 3:** 1h footing + 20' en aceleración progresiva de 65% VAM a 75% VAM + 10' footing
- **Día 4:** 20' footing + 8x1000m compuesto de: (200m a 90% VAM + 300m a 80% VAM + 500m en aceleración progresiva de 80% VAM a 90% VAM), r = 200m a 65% VAM
- **Día 5:** 1h45' footing

## Semana 4

- **Día 1 :** 45' footing.
- **Día 2:** 20' footing + 10x1' a 85% VAM|90% VAM, r = 45" a 60% VAM.
- **Día 3:** 20' footing + 5x100m a 95% VAM|100% VAM, r = 70m en footing.
- **Día 4:** **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](#)

Vista previa	Producto	Precio	
	<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>
	<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** : 40' footing + 5x100m a 95% VAM, r = 70m en footing.
- **Día 2**: 20' footing + 12x15" a 95% VAM, r = 15" a 65% VAM + 1' footing + 10x40" en aceleración progresiva de 80% VAM a 95% VAM, r = 20" a 65% VAM
- **Día 3**: 1h30' footing
- **Día 4**: 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 5**: 60' footing + 30' en aceleración progresiva de 65% VAM a 75% VAM + 30' footing + 15' en aceleración progresiva de 65% VAM a 75% VAM

## Semana 6

- **Día 1** : 40' footing 5 a 7x100m a 95% VAM, r = 70m en footing.
- **Día 2**: 20' footing + cuestas: 10x100m a 95% VAM, r = 100m footing + 4x30m skipping, r = 30 footing + 3' footing terreno llano + 20x15" a 95% VAM, r = 15" a 65% VAM
- **Día 3**: 1h30' footing.
- **Día 4**: 30' footing + 4x2000m compuesto de: (400m a 85% VAM + 400m a 75% VAM + 400m a 85% VAM + 400 a 75% VAM + 400m a 85% VAM), r = 400m a 65% VAM
- **Día 5**: 1h30' footing + 30' en aceleración progresiva de 65% VAM a 75% VAM + 15' footing

## Semana 7

- **Día 1** : 40' footing + 5 a 7x100m a 95% VAM, r = 70m en footing.
- **Día 2**: 30' footing + 20x20" a 95% VAM, r = 20" a 60% VAM|65% VAM
- **Día 3**: 1h footing + 20' en aceleración progresiva de 70% VAM a 85% VAM
- **Día 4**: 30' footing + cuestas: 12x100m a 95% VAM, r = 100m footing + 4x30m skipping, r = 30m footing + 3' footing terreno llano + 24x15" a 95% VAM, r = 15" a 65% VAM|70% VAM
- **Día 5**: 45' footing + 12' en aceleración progresiva de 75% VAM a 85% VAM + 3' a 70% VAM + 20' en aceleración progresiva de 70% VAM a 80' VAM + 5' a 70% VAM + 20' en aceleración progresiva de 70% VAM a 80% VAM + 10' footing

## Semana 8

- **Día 1** : 45' footing.
- **Día 2**: 45' footing.
- **Día 3**: 20' footing + 14x200 a 95% VAM, r = 100m a 60% VAM
- **Día 4**: 45' footing + 30' en aceleración progresiva de 65% VAM a 75% VAM
- **Día 5**: 60' footing + 3x15' compuesto de: (5' a 80% VAM|85% VAM + 5' a 75% VAM + 5' a 80% VAM|85% VAM ), r = 3' a 60% VAM|65% VAM

## Semana 9

- **Día 1**: 40' footing.
- **Día 2**: 30' footing + 7x100m a 95% VAM, r = 70m en footing.
- **Día 3**: 30' footing + 7x1000m compuesto de: (300m a 85% VAM + 400m a 80% VAM + 300m en aceleración progresiva de 80% VAM a 85% VAM|90% VAM), r = 200m a 60% VAM|65% VAM
- **Día 4**: 40' footing + 7x100m a 95% VAM, r = 70m en footing.
- **Día 5**: 60' footing + 20' en aceleración progresiva de 70% VAM a 80% VAM|85% VAM + 20' footing

## Semana 10

- **Día 1**: 30' footing + 5x100m a 95% VAM, r = 70m en footing.
- **Día 2**: 20' footing + 8' en aceleración progresiva de 75% VAM a 85% VAM + 3' a 60% VAM + 4' en aceleración progresiva de 80% VAM a 90% VAM
- **Día 3**: 20' footing + 6' a 75% VAM|80% VAM
- **Día 4**: **MARATÓN.**



Plan entrenamiento maratón en 2h40, 2h45, 2h50.

## **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.