

# Plan entrenamiento maratón

written by Laurent Colas | 23/01/2022



## Plan entrenamiento maratón

Plan entrenamiento maratón de 3, 4, 5, 6, 7 y 8 días por semanas.

### Plan entrenamiento maratón

[Plan entrenamiento maratón 3 días y sesiones semana](#)

[Plan entrenamiento maratón 4 días y sesiones semana](#)

[Plan entrenamiento maratón 5 días y sesiones semana](#)

[Plan entrenamiento maratón 6 días y sesiones semana](#)

[Plan entrenamiento maratón 7/8 días y sesiones semana](#)

Mas informaciones

- [¿Qué es la VAM?](#)
- [Como pasar un test VAM](#)
- [Como utilizar mis planes entrenamiento "Manolo Running Coach"](#)
- [La preparación de un maratón](#)



Cada plan de entrenamiento se puede descargar en PDF

## Preparación para un maratón

Antes de empezar a prepararte para el maratón, debes poder hacer 1h30 de jogging sin ningún problema

### Leyenda de los colores:

- □: Si usted no tiene experiencia en este tipo de competición.
- □: Si usted tiene experiencia en la competición en preparación.
- □: Si usted tiene mucha experiencia de la competición en preparación.
- □: Si usted ha seguido ya un plan Rojo, es decir si eres un experto.
- □: los más difíciles, pero los más eficientes.

### Plan entrenamiento maratón principiante

- Si usted no ha hecho nunca un maratón, usted debe seleccionar su **plan de entrenamiento maratón** de color verde en la lista de los planes con su número de entrenamientos por semana habituales

### Mis Consejos para entrenarse y seguir un entreno maratón

- Si usted no sabe cuál plan elegir, o no encuentra su plan entrenamiento maratón para su objetivo, [contactarme](#)
- Seguir una preparación de pretemporada antes es el seguro de una mejor asimilación de los planes maratón.
- Haber seguido y echo una media maratón antes una preparación permite ganar velocidad
- Cada plan está indicado en % de VAM. Usted debe conocer su VAM para personalizar al máximo su entrenamiento > [informaciones sobre la VAM](#)
- Durante las sesiones si no es posible seguir las velocidades indicadas, usted tiene que bajar la velocidad de 5% (ejemplo: pasar de 85% a 80%).
- Si usted está enfermo, herido o muy cansado, no entrenarse con sesiones intensivas y no hacer competiciones.
- Consultar cada año un médico para verificar su buen estado de salud para la práctica en competición.

- Pasado los 40 años, consultar un cardiólogo al menos todos los 5 años.
- Hacer cada semana al menos una vez a la semana estiramientos y trabajo de abdominales.
- Usted puede entrenarse con un pulsómetro, sin embargo, por este es necesario pasar la prueba de VAM con el pulsómetro para medir la frecuencia cardíaca máxima, y por la mañana medir sus pulsos al momento de levantarse.
- El entreno con los pulsos es cuasi imposible a intensidades superiores a 90% de la VAM, esto es debido a la inercia cardíaca. Por esta razón la VAM es más adecuada para los esfuerzos cerca de VO2MAX y de corta duración.
- Usted debe conocer su nivel de forma antes seleccionar un plan y entrenarse con él.

## **IMPORTANTE: El nivel de forma que debes tener antes seleccionar un plan running carreras populares maratón:**

*Si usted no cumple con este requisito, debe elegir un plan más fácil o con una sesión menos por semana*

### **Planes de 3 sesiones por semana**

- Para un plan  o  tengo que estar en capacidad de hacer en los 15 días antes al mínimo:
  - Sesión 1: 45' de footing
  - Sesión 2: 30' de footing + 15x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 1h30' de footing
- Para un plan  tengo que estar en capacidad de hacer en los 15 días antes al mínimo:
  - Sesión 1: 1h30 de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 20x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 20' de footing + 4x6' a 80% de la VAM, recuperación 2' en footing 60% de la VAM
- Para un plan 
  - Sesión 1: 1h30 de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 10x200m a 100% VAM, recuperación 100 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 20' de footing + 3x10' a 80% de la VAM, recuperación 3' en footing 60% de la VAM
- Para un plan 
  - Sesión 1: 1h30 de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 10x300m a 100% VAM, recuperación 150 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 20' de footing + 3x10' a 85% de la VAM, recuperación 3' en footing 60% de la VAM

### **Planes de 4 sesiones por semana**

- Para un plan  o  tengo que estar en capacidad de hacer en los 15 días antes al mínimo:
  - Sesión 1: 1h30 de footing
  - Sesión 2: 45' de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 20x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM
- Para un plan  tengo que estar en capacidad de hacer en los 15 días antes al mínimo
  - Sesión 1: 1h30 de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 20x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 45' de footing
  - Sesión 4: 20' de footing + 4x6' a 80% de la VAM, recuperación 2' en footing 60% de la VAM
- Para un plan

- Sesión 1: 1h30 de footing
- Sesión 2: 20' de footing + 10x200m a 100% VAM, recuperación 100 m en footing 60% de la VAM
- Sesión 3: 45' de footing
- Sesión 4: 20' de footing + 3x10' a 80% de la VAM, recuperación 3' en footing 60% de la VAM
- Para un plan □
  - Sesión 1: 1h30 de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 10x300m a 100% VAM, recuperación 150 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 45' de footing
  - Sesión 4: 20' de footing + 3x10' a 85% de la VAM, recuperación 3' en footing 60% de la VAM

### **Planes de 5 sesiones por semana**

- Para un plan □ o □ tengo que estar en capacidad de hacer en los 15 días antes al mínimo:
  - Sesión 1: 1h30 de footing
  - Sesión 2: 30' de footing + 20x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 45' de footing
  - Sesión 4: 20' de footing + 4x6' a 80% de la VAM, recuperación 2' en footing 60% de la VAM
- Para un plan □ tengo que estar en capacidad de hacer al mínimo la semana antes
  - Sesión 1: 45' de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 20x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 45' de footing
  - Sesión 4: 20' de footing + 4x6' a 80% de la VAM, recuperación 2' en footing 60% de la VAM
  - Sesión 5: 1h30 de footing
- Para un plan □
  - Sesión 1: 45' de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 10x200m a 100% VAM, recuperación 100 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 45' de footing
  - Sesión 4: 20' de footing + 3x10' a 80% de la VAM, recuperación 3' en footing 60% de la VAM
  - Sesión 5: 1h30 de footing
- Para un plan □
  - Sesión 1: 45' de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 10x300m a 100% VAM, recuperación 150 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 4: 45' de footing
  - Sesión 4: 20' de footing + 3x10' a 85% de la VAM, recuperación 3' en footing 60% de la VAM
  - Sesión 5: 1h30 de footing

### **Planes de 6 sesiones por semana**

- Para un plan □ o □ tengo que estar en capacidad de hacer en los 15 días antes al mínimo:
  - Sesión 1: 1h30 de footing
  - Sesión 2: 30' de footing + 10x200m a 100% VAM, recuperación 100 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 45' de footing
  - Sesión 4: 20' de footing + 4x6' a 80% de la VAM, recuperación 2' en footing 60% de la VAM
  - Sesión 5: 30' de footing + 10x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM

- Para un plan □ tengo que estar en capacidad de hacer al mínimo la semana antes
  - Sesión 1: 45' de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 20x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 45' de footing
  - Sesión 4: 20' de footing + 4x6' a 80% de la VAM, recuperación 2' en footing 60% de la VAM
  - Sesión 5: 1h30 de footing
  - Sesión 6: 30' de footing + 10x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM
- Para un plan □
  - Sesión 1: 45' de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 10x200m a 100% VAM, recuperación 100 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 45' de footing
  - Sesión 4: 20' de footing + 3x10' a 80% de la VAM, recuperación 3' en footing 60% de la VAM
  - Sesión 5: 1h30 de footing
  - Sesión 6: 30' de footing + 10x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM
- Para un plan □
  - Sesión 1: 45' de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 10x300m a 100% VAM, recuperación 150 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 4: 45' de footing
  - Sesión 4: 20' de footing + 3x10' a 85% de la VAM, recuperación 3' en footing 60% de la VAM
  - Sesión 5: 1h30 de footing
  - Sesión 6: 30' de footing + 10x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM

### **Planes de 7/8 sesiones por semana**

- Para un plan □ o □ tengo que estar en capacidad de hacer en los 15 días antes al mínimo:
  - Sesión 1: 1h30 de footing
  - Sesión 2: 30' de footing + 10x200m a 100% VAM, recuperación 100 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 45' de footing
  - Sesión 4: 20' de footing + 4x6' a 80% de la VAM, recuperación 2' en footing 60% de la VAM
  - Sesión 5: 30' de footing
  - Sesión 6: 30' de footing + 10x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM
- Para un plan □ tengo que estar en capacidad de hacer al mínimo la semana antes
  - Sesión 1: 45' de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 10x300m a 100% VAM, recuperación 100 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 45' de footing
  - Sesión 4: 20' de footing + 4x6' a 80% de la VAM, recuperación 2' en footing 60% de la VAM
  - Sesión 5: 1h30 de footing
  - Sesión 6: 30' de footing + 10x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 7: 30' de footing + 10x500m a 90% VMA recuperación 1'30" m en footing 60% de la VAM
- Para un plan □

- Sesión 1: 45' de footing
- Sesión 2: 20' de footing + 10x200m a 100% VAM, recuperación 100 m en footing 60% de la VAM
- Sesión 3: 45' de footing
- Sesión 4: 20' de footing + 3x10' a 80% de la VAM, recuperación 3' en footing 60% de la VAM
- Sesión 5: 1h30 de footing
- Sesión 6: 30' de footing + 10x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM
- Sesión 7: 30' de footing + 7x800m a 90% VMA recuperación 1'30" m en footing 60% de la VAM
- Para un plan □
  - Sesión 1: 45' de footing
  - Sesión 2: 20' de footing + 10x300m a 100% VAM, recuperación 150 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 3: 45' de footing
  - Sesión 4: 20' de footing + 3x10' a 85% de la VAM, recuperación 3' en footing 60% de la VAM
  - Sesión 5: 1h30 de footing
  - Sesión 6: 30' de footing + 10x100m a 100% VAM, recuperación 70 m en footing 60% de la VAM
  - Sesión 7: 30' de footing + 6x1000m a 90% VMA recuperación 1'30" m en footing 60% de la VAM

## **Maratón, la prueba mítica**

El maratón es la prueba mítica por excelencia.

Mítica por su historia ligada a la antigua Grecia, su distancia de 42.195 km (fijada en los Juegos Olímpicos de Londres en 1948) que representa un desafío para el ser humano, su componente humano y psicológico y finalmente gracias a los legendarios campeones que han triunfado sobre esta distancia durante los Juegos Olímpicos y los Campeonatos mundiales.

### **Los grandes maratones en el mundo**

- Maratón internacional de París
- Maratón de Boston
- Maratón de Londres
- Maratón de Berlín
- Maratón de Róterdam
- Maratón de Nueva York
- Maratón de Chicago

### **Los grandes maratones españoles**

- Maratón de Madrid
- Maratón de Barcelona
- Maratón de Sevilla
- Maratón de Valencia
- Maratón de San Sebastián
- Maratón de Bilbao

## **Los maratones más rápidos**

- Maratón de Róterdam (Hombres 2 :04:27, Mujeres 2:20:47)
- Maratón de Berlín (Hombres 2:03:59, Mujeres 2 :19 :17)
- Maratón de Chicago (Hombres 2 :05:42, Mujeres 2:17:18)
- Maratón de Londres (Hombres 2 :05:10, Mujeres 2:17:42)

## **Grandes campeones de la maratón**

- Emil Zátopek
- Abebe Bikila
- Alain Mimoun
- Haile Gebrselassie
- Paul Tergat
- Grete Waitz
- Paula Radcliffe
- Tegla Loroupe

## **Correr el maratón**

La dificultad de la maratón reside en la distancia y la intensidad de la prueba.

La fatiga es mental, física, tendinosa, muscular y de las articulaciones.

Hay que estar preparado mentalmente y saber que habrá momentos malos.

Una vez traspasada la línea del los 42.2 km descubrirás la inmensa felicidad que es finalizar su primer maratón.

Es un instante mágico y único.

## **El calentamiento en maratón**

Debido al elevado número de participantes y a la necesidad de estar en la línea de salida muy pronto es casi imposible calentar en una maratón.

Por otra parte, a excepción de los corredores más rápidos (menos de 3 horas) tanto el ritmo de salida como el propio ritmo de carrera no hacen necesario un calentamiento específico para la prueba de maratón.

## **Preparar una maratón**

La preparación de una maratón no es únicamente el entrenamiento.

Hay que preparar el desplazamiento, prever el alojamiento, equiparse, escoger y prever la alimentación, buscar compañeros...

En definitiva poner en marcha y planificar la logística para estar lo más fresco y lo más tranquilo posible en la línea de salida.

## **El equipamiento para la maratón**

Se debe dar prioridad a la comodidad y asegurarse que ningún equipamiento genere molestia o irritación.

Habrás de probar la equipación en los entrenamientos y en tiradas largas.

## **Alimentación, dieta e hidratación en maratón**

La alimentación adquiere una gran importancia durante las semanas de preparación, la semana previa a la prueba y durante la prueba de maratón.

Durante la preparación la alimentación tiene como objetivo favorecer una mejor recuperación.

La semana de la carrera el objetivo es recargar al máximo los músculos y el hígado de glucógeno.

Durante la carrera, tratamos de preservar una parte del glucógeno almacenado, compensar la pérdida de líquido y minerales para poder mantener el mejor rendimiento posible durante el mayor tiempo posible.

## **Estrategia de carrera en el maratón**

Para llevar a cabo pruebas de maratón es necesario correr siempre con cabeza e inteligencia para llegar a la meta en las mejores condiciones.

Hay que ser pacientes y no salir muy rápido desde el principio aunque tengamos la sensación de ir con fuerza.

La carrera empieza realmente a partir del kilómetro 30 y siempre hay que reservarse para estos últimos 12km.

Una primera parte de la carrera demasiado rápida se paga caro tanto en el tiempo final como en el sufrimiento tras el famoso muro del kilómetro 30.

Podemos hacernos una idea de lo que es la prueba de maratón en el kilómetro 5 y en ese momento hacer balance y bajar el ritmo si es necesario.

Para tu primera maratón, no te pongas ningún objetivo más allá de terminar la prueba.

El tiempo que hagas te servirá de referencia para los entrenamientos y para el ritmo de tu próxima maratón.

Para mejorar tu marca en cada maratón, tendrás que hacer evolucionar tu método de entrenamiento y elegir la táctica de carrera conveniente: realizar la primera media del maratón al ritmo de tu última marca personal y a partir del kilómetro 21 mantener el ritmo o incluso aumentarlo ligera y progresivamente si todo va bien.

El estudio llevado a cabo por Véronique Billat demuestra que en competición hay que permitirse el lujo de variar el ritmo de carrera alrededor del ritmo previsto y no seguir exclusivamente un ritmo lineal.

Realizar parciales más lentos permite llevar un ritmo medio más elevado al final. Por el contrario, en una carrera en la que se siga un ritmo lineal desde el principio se acaba castigando el organismo y a la cabeza prematuramente.

Sea cual sea el objetivo, nunca hagas aceleraciones importantes y jamás antes de la media. A partir del kilómetro 30, será casi imposible acelerar por culpa de la fatiga muscular y de los dolores que puedan aparecer.

Ten siempre en cuenta la meteorología y el relieve para prever tu marca y revísala a la baja si el tiempo es



caluroso y el recorrido selectivo.

Para marcas superiores a las 4 horas no es raro alternar la carrera con partes andando en el tramo final de la prueba.

Para marcas más allá de las 5 horas, aconsejamos ejecutar parciales de 2 minutos andando cada 30 minutos de carrera.

## **El «post maratón»**

Se trata de un momento delicado que debe ser abordado con sentido común y sin dejarse llevar por el resultado obtenido.

Sin duda, sentirás dolor en los músculos y en las articulaciones durante 3 o 4 días y los días siguientes notarás una mejora efímera... y digo bien efímera. A un periodo intenso de entrenamiento y competición le seguirá un tiempo de bajón físico y mental.

Regálate 15 días sin correr (caminata, bici o natación son posibles alternativas). Tras esto puedes comenzar a rodar y a hacer pequeñas aceleraciones de 100 metros la segunda semana.

A continuación puedes seguir un plan de entrenamiento pero sin prestar atención a los ritmos.

Es aconsejable no hacer más de dos maratones al año y en caso de hacer dos, dejar entre uno y otro por lo menos 6 meses.

Puedes preparar una prueba de 5 o 10 km 2 meses mínimo después de haber hecho una maratón.

## **Ser maratóniano de alto nivel**

Muchos buenos corredores intentan dar el salto al maratón, a veces por probar, pero también porque ser atleta de alto nivel no es nada fácil, y llegar a la elite internacional en cross, 5000m y 1000m no garantiza la profesionalización ni el reconocimiento de los medios de comunicación y los patrocinadores.

El éxito en el maratón puede ser un buen trampolín mediático que facilite las relaciones con los patrocinadores y permita asegurar una base económica viable y estable compaginada con un empleo a media jornada o en algunos casos una dedicación profesional.

Por supuesto, se puede ser internacional y tener que trabajar a la vez para ganarse la vida (es una situación bastante frecuente), en mi opinión lo ideal es gestionar con inteligencia esta dualidad para no verse con las manos vacías en caso de lesión o malos resultados.

La gran dificultad de un corredor es conseguir mejorar en su rendimiento deportivo a la vez que trabaja. Recuperarse físicamente tras de 8 a 12 sesiones de entrenamientos a la semana de 170 a 220km no es un asunto sencillo.

Es necesario intentar beneficiarse de alguna ayuda profesional, esta es la condición indispensable para cualquier mejora deportiva.

El maratón de alto nivel no deja ningún lugar al error, la mala suerte o el mal estado de forma.

Un corredor de alto nivel que prepara una prueba de maratón se juega en ella gran parte de la temporada, por esto si no sale bien la carrera el "día D" es posible abandonar la carrera para intentar una marca en otra ocasión más favorable si buscamos la selección internacional en los juegos olímpicos o los mundiales.

El “profesionalismo” lleva a veces a los corredores a preferir los grandes maratones comerciales donde existe la posibilidad de hacer buenos resultados y además obtener un beneficio económico en vez de acudir a los grandes campeonatos internacionales.

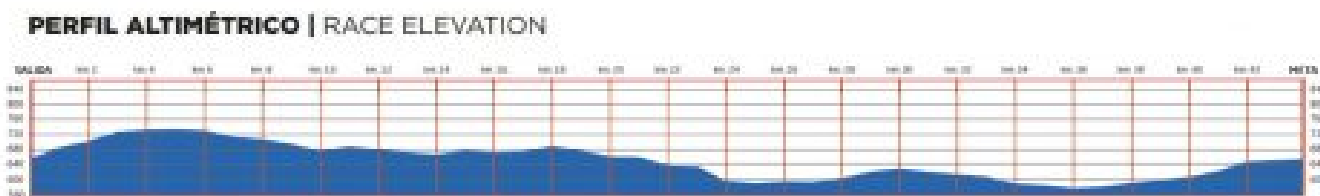
Ser maratóniano significa tener una solidez mental y física, pero también tomar buenas decisiones, correr y prepararse con la cabeza.

## KM y maratón

Una de las preguntas en que los entrenadores tienen que responder es cuanto “**km maratón**” se debe hacer por semana para hacer un maratón . Pues esto depende del nivel del corredor. Un principiante en esta distancia necesita unos 40 kms por semana y un atleta de alto nivel hasta 200 km.

## Los mejores maratones de España y su entrenamiento maratón

### Plan entrenamiento maratón Madrid



Prudencia con los 4 primeros km del maratón de Madrid. Usted debe controlar su velocidad y guardar su energía para después los 30 km.

Los últimos kilómetros del maratón de Madrid no son perfectamente llanos pero esto no debe impactar el entrenamiento ni su manera de gestionar su carrera

### Plan entrenamiento maratón Barcelona



El maratón de Barcelona tiene poco desnivelado entonces su entrenamiento no debe ser modificado y la gestión de la carrera no tiene nada diferente de un maratón clásico

### Plan entrenamiento maratón Sevilla



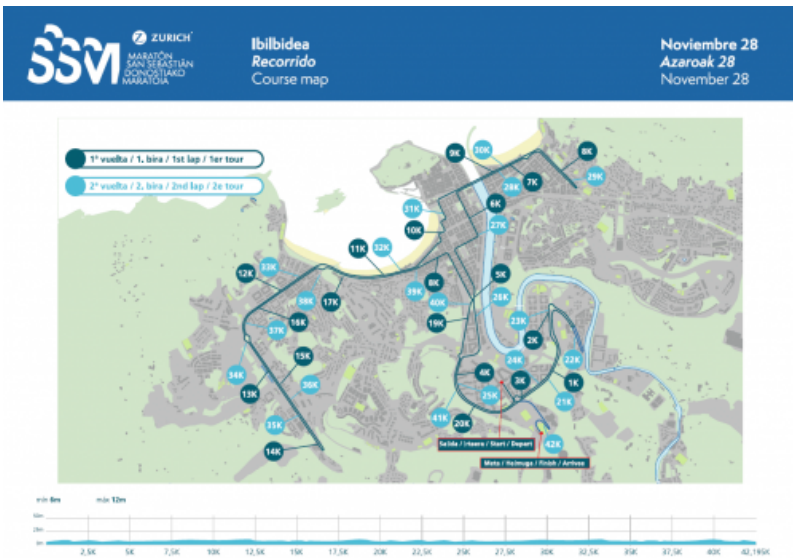
Es difícil encontrar un maratón más rápido y más llano que el maratón de Sevilla. Entonces su entrenamiento no debe ser modificado y la gestión de la carrera no tiene nada diferente de un maratón clásico.

### Plan entrenamiento maratón Valencia



El maratón de Valencia tiene poco desnivelado entonces su entrenamiento no debe ser modificado y la gestión de la carrera no tiene nada diferente de un maratón clásico.

### Plan entrenamiento maratón San Sebastian



El maratón de San Sebastian tiene poco desnivelado entonces su entrenamiento no debe ser modificado y la gestión de la carrera no tiene nada diferente de un maratón clásico.

## Plan entrenamiento maratón Bilbao



El maratón de Bilbao tiene poco desnivelado entonces su entrenamiento no debe ser modificado y la gestión de la carrera no tiene nada diferente de un maratón clásico

### Planes de entrenamiento maratón para tiempos y ciudades:

Los planes de entrenamiento maratón de la web se pueden utilizar para todos los mayores maratones de España como los maratones de Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia, San Sebastián, de Bilbao y de los menos importantes como el maratón de Murcia.

Planes de entrenamiento running maratón para tiempo 4h30, 4h15, 4h, 3h55, 3h50, 3h45, 3h40, 3h35, 3h30, 3h25, 3h20, 3h15, 3h10, 3h05, 3h, 2h55, 2h50, 2h45, 2h40, 2h35, 2h30, 2h25, 2h20

### La página web se dedica al entrenamiento para los países con idioma Español:

- Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay, Venezuela, Guinea Ecuatorial, España.