

Acabar un maratón en menos de 4h. Puedes conseguirlo con 4 sesiones de entrenamimeto por semana. Necesitas algo de experiencia, constancia y mucha motivación.

Semana 1		Semana 5		Semana 8		Semana 11	
Lu	12km CC a ritmo medio	Lu	Día de descanso	Lu	Día de descanso	Lu	Día de descanso
Ma	Día de descanso	Ma	12km a ritmo medio	Ma	8km a ritmo medio	Ma	6km CC suave
Mi	12km fartlek	Mi	Día de descanso	Mi	8km a ritmo medio	Mi	10km fartlek
Ju	Día de descanso	Ju	10' calentamiento suave 8 x 3'a ritmo alto con 1' suave entremedias 10' de vuelta a la calma	Ju	Día de descanso	Ju	Día de descanso
Vi	10km CC a ritmo medio	Vi	12km a ritmo medio	Vi	12km fartlek	Vi	22km suave
Sa	Día de descanso	Sa	Día de descanso	Sa	Día de descanso	Sa	Día de descanso
Do	22 Km a ritmo suave	Do	28km CC ritmo suave	Do	32km a ritmo lento	Do	6-8km a ritmo alto
Semana 2		Semana 6		Semana 9		Semana 12	
Lu	Día de descanso	Lu	Día de descanso	Lu	Día de descanso	Lu	Día de descanso
Ma	10km CC a ritmo medio	Ma	8km CC a ritmo medio	Ma	12km a ritmo medio	Ma	10' calentamiento 5km a ritmo de carrera previsto (5:30-5:00 min/km)
Mi	12km fartlek	Mi	10' calentamiento suave 10km a ritmo de carrera previsto (5:30-5:00 min/km) 10' de vuelta a la calma	Mi	Día de descanso	Mi	Día de descanso
Ju	Día de descanso	Ju	Día de descanso	Ju	10' calentamiento suave 5 intervalos de 5 min: 5' rápido + 2'trote lento 5' muy rápido + 2'lento 5' rápido + 2'trote lento 5' muy rápido + 2'lento 5' rápido + 2'trote lento 10' de vuelta a la calma	Ju	6km CC suave con 5 sprints progresivos entremedias
Vi	10km CC a ritmo medio	Vi	10km CC a ritmo medio	Vi	8km CC a ritmo medio	Vi	Día de descanso
Sa	Día de descanso	Sa	Día de descanso	Sa	Día de descanso	Sa	4km CC suave + 2 sprints
Do	10' calentamiento suave 6km al ritmo de carrera previsto (5:30-5:00 min/km) 10' vuelta a la calma	Do	30km CC a ritmo suave	Do	32km a ritmo lento	Do	DÍA DE LA MARATÓN
Semana 3		Semana 7		Semana 10		(5:00 min/km: marca de 3h 30')	
Lu	Día de descanso	Lu	Día de descanso	Lu	Día de descanso	(5:30 min/km: marca de 3h 51')	
Ma	12km CC a ritmo suave	Ma	8km CC a ritmo medio	Ma	10' calentamiento suave Pirámide de intervalos: 3' ritmo fuerte + 3'suave 5' fuerte + 4'suave 8' fuerte + 5'suave 5' fuerte + 4'suave 3' fuerte + 3'suave 10' de vuelta a la calma	(5:40 min/km: marca de 3h 59')	
Mi	Día de descanso	Mi	10' calentamiento suave 4 x 4'a ritmo alto con 2' suave entremedias 10' vuelta a la calma	Mi	Día de descanso		
Ju	8km CC a ritmo medio	Ju	Día de descanso	Ju	20km a ritmo lento		
Vi	12km fartlek	Vi	6km CC a ritmo suave y a continuación 3 sprints de 100 mts progresivos	Vi	Día de descanso		
Sa	Día de descanso	Sa	Día de descanso	Sa	8km a ritmo medio y a continuación 3 sprints de 100 mts progresivos		
Do	25km CC a ritmo suave	Do	Competir en una media maraton (o prueba cronometrada con amigos	Do	10' calentamiento suave Competir en una prueba de 10km (o prueba cronometrada)		
Semana 4							
Lu	Día de descanso						
Ma	12km a ritmo medio						
Mi	Día de descanso						
Ju	10' calentamiento suave 8km a ritmo de carrera previsto (5:30-5:00 min/km) 10' de vuelta a la calma						
Vi	8km a ritmo medio						
Sa	Día de descanso						
Do	25-28km a ritmo suave						

Los colores indican la intensidad del entrenamiento que deberías respetar:

AZUL:	entrenamiento intensidad suave 65-75% de la FC máxima
VERDE:	entrenamiento intensidad media 75-85% FC máxima
NARANJA:	entrenamiento intensidad alta 85-90% FC máxima Se mejora sobre todo la velocidad El cuerpo se expone a gran esfuerzo. Una sesión por semana
ROJO:	entrenamiento intensidad de competición, > 90% FC máxima Sesiones agotadoras. Nunca dos seguidas pero sí una por semana

Sprints progresivos: correr entre 80-100 mts aumentando la velocidad gradualmente. La intensidad oscila en pocos metros de media a muy alta

Intervalos: correr a ritmo fuerte alternando fases lentas para que la frecuencia cardíaca baje lo más posible

Fartlek: cambios de ritmo aleatorios, sin orden ni concierto, todo está permitido. La intensidad es baja-media aunque en algún momento puntual puede ser alta.

CC: carrera continua