



marató CASTELLÓ

VIR
TU
AL



10K Facsa Castelló

Febrero 2021 / Febrer 2021

PLAN ENTRE MARATÓN VIRTUAL “CONSIGUE TU RETO A LA CONSTANCIA”

Este plan de es únicamente para poder conseguir los retos a la Constancia en el Maratón BP Castellón Virtual. No es un plan de entrene para distancia Maratón.

Se podrán intercambiar los días entre sí, pero el global de tiempo semanal debe ser el del reto.

RITMOS APLICABLES AL RETO CONSTANCIA

C-0	RODADA A RITMO DE CALENTAMIENTO
C-1	CARRERA CONTINUA SOBRE 15" MAS LENTO QUE EL RITMO DE MARATÓN
C-2	CARRERA CONTINUA A RITMO DE MARATÓN
C-3	CARRERA CONTINUA DE 20" MÁS RÁPIDO QUE EL RITMO DE MARATÓN
C-4	CARRERA CONTINUA DE 25" a 30" MAS RÁPIDO QUE EL RITMO DE MARATÓN
SERIE	SERIE CONTINUA A FONDO
Los ritmos a calcular son los de tu tiempo previsto de Maratón Final (Ej. si tu tiempo previsto en maratón es de 3h.45' tu ritmo es de 5'40")	

Semana 1	04/01 al 10/01	
LUNES	DESCANSO	
MARTES	Rodaje 80 ´ (ritmo C-0 finalizando a C-1) + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	Rodaje 75 ´ (ritmo C-0 finalizando a C-1) + 4 progresivos	
VIERNES	20/25' C-0. + (7 x 4´ a ritmo C-2 / rec: 2´) + 10 ´ al trote	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	Rodaje 120´ (20/25' C-0. + rodar a C-1 y los 10´ a C-2)	

Semana 2	11/01 al 17/01	
LUNES	DESCANSO	
MARTES	Rodaje 60 ´ (ritmo C-1 finalizando a C-2) + 4 progresivos	
MIÉRCOLES	20/25' calent. + 3 x 2000 m (C-4) rec: 1´30" + 10 ´ al trote	
JUEVES	DESCANSO	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	40' C-1 + 4 progresivos.	
DOMINGO	Rodaje 120´ (20/25' calent. + rodar a C-1 y los 10 últimos a C-3)	



marató CASTELLÓ



10K Facsa Castelló

VIR
TU
AL

Elite
cemento

Febrero 2021 / Febrer 2021

Semana 3	18/01 al 24/01
LUNES	40 ´ C-0 + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	Rodaje 50´ (ritmo C-1 finalizando a C-2)
JUEVES	Rodaje 75´ (ritmo C-1 finalizando a C-2) + 4 progresivos
VIERNES	20/25´ calent. + 2 bloques de 5 x 500 (Serie) rec: 45" entre series y 3' entre bloques + 10´al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 20´ (20/25´ calent. + rodar a C-1 y los 10´ últimos a C-3)

Semana 4	25/01 al 31/01
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 75´ (ritmo C-1 finalizando a C-2) + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25´ calent. + 3 x 2000 a C-4, rec: 1´30" + 10´ al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	40´ suaves (C-0) + 4 progresivos
DOMINGO	MEDIA MARATÓN (21097'5 mt.)

Semana 5	01/02 al 07/02
LUNES	DESCANSO
MARTES	Rodaje 75´ (ritmo C-1 finalizando a C-2) + 4 progresivos
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	Rodaje 65´ (ritmo C-1 finalizando a C-2)
VIERNES	20/25´ calent. + 3 x 2000 (C-4) rec: 1'+ 10´al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30´ (20/25´ calent. + rodar a C-1 y los 10´ últimos a C-3 o C-4)



marató CASTELLÓ



Facsa CASTELLÓ

VIR
TU
AL

elice
cemento

Febrero 2021 / Febrer 2021

Semana 6	08/02 al 14/02
LUNES	Rodaje 65' (ritmo C-1 finalizando a C-2) + 4 progresivos
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	20/25' calent. + 2 x 6000 (el primero a C-3 + rec: 3' y el segundo a C-4) + 10' al trote
JUEVES	Rodaje 65" (ritmo C-1 finalizando a C-2) + estiramientos
VIERNES	20/25' calent. + (2 bloques de 5 cuestas de 1' rec. la bajada / Rec. entre bloques 3') + 15' al trote
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 2H 30' (20/25' calent. + rodar a C-1 y los 10' últimos a C-3 o C-4)

Semana 7	15/02 al 21/02
LUNES	DESCANSO / 50' trote muy suaves
MARTES	Rodaje 60' (ritmo C-1 finalizando a C-2) + 4 progresivos
MIERCOLES	20/25' calent. + (3 x 4000 a C-4 rec: 2'30") + 10' al trote
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	Rodaje 60' (ritmo C-1 finalizando a C-2) + 4 progresivos
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	Rodaje 105' (20/25' calent. + rodar a C-1 y los 10' últimos a C-3)

Semana 8	22/02 al 28/02
LUNES	DESCANSO
MARTES	20 / 25' calent. + (5 x 1000 a C-4 rec: 1') + 10' al trote
MIERCOLES	Rodaje 60' (ritmo C-1 finalizando a C-3) + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30' rodaje suave + 4 progresivos
DOMINGO	MARATÓN BP CASTELLÓN VIRTUAL