PLAN DE ENTRENAMIENTO DE MARATÓN DE TOLEDO 2026

Entrenamiento para maratón en 3 horas (Martín Fiz)

Todo atleta que participa en un maratón debe preparar la prueba a conciencia, no sirve de nada salir a la aventura.

El atleta que entrena tiene dos posibilidades: que le salga bien y cumpla con su objetivo, o que el maratón le dé la espalda y quede su gozo en un pozo.

El que no ha entrenado para maratón solo tiene una posibilidad: que le salga mal. Si, por casualidad, le sale bien es que nos ha engañado. Hay un dicho, “el maratoniano es como el cazador, miente más que habla”. Muchas veces se cumple el dicho.

Tiempos de paso

1 km	0:04:16
5 km	0:21:20
10 km	0:42:40
20 km	1:25:20
Media	1:30:00
30 km	2:08:00
40 km	2:50:40
Maratón	3:00:00

El secreto de mis entrenamientos no es otro que intentar memorizar el ritmo que se va a emplear el día de la carrera, para ello vamos a emplear el tiempo de 4:16 por kilómetro.

Los ritmos y tiempos de series los podéis adaptar a vuestra condición física. A veces peco de ir demasiado cómodo o lento. Por ejemplo, en series de 1.000 metros podéis ir a menos de cuatro minutos. Se trata de adaptar el ritmo a vosotros mismos.

Antes y después de cada entrenamiento hay que realizar la tanda de estiramientos.

Primer mes - 5 días de entrenamiento por semana

Lunes	40 minutos de carrera continua + 8 X 100 progresiones
Martes	Calentar 20 minutos + 20 minutos a ritmo de 4:20/km + 15 minutos suaves

Miércoles Descanso

Jueves 55 minutos de carrera continua lenta

Viernes Calentar + 8 X 1.000 metros. Recuperar 3 minutos. Ritmo de 4:16/km

Sábado Descanso

Domingo 75 minutos de carrera continua ritmo suave

Segundo mes - Algo más exigente, 6 días de entrenamiento

Lunes 55 minutos de carrera continua ritmo de 4:30/km

Martes Calentar + 1 X 20' + 1 X 10'. Recuperar 5 minutos al trote. Ritmo de 4:20/km

Miércoles 45 minutos de carrera continua ritmo suave (4:35/km)

Jueves 70 minutos de carrera continua (15-16/km)

Viernes Calentar + 5 X 2.000 metros. Recuperar 3 minutos al trote. Ritmo de 4:20/km

Sábado Descanso

Domingo 1 hora 45 minutos de carrera continua, ritmo suave (4:45/km)

Los domingos hay que aprovechar para realizar salidas largas. No hace falta realizar todos los domingos 1:45:00, si estás algo cansado hacer menos, 1:30:00.

Tercer mes - El más duro. Se puede realizar una carrera de Media Maratón

Lunes 60 minutos de carrera continua a ritmo suave

Martes Calentar + 2 X 5.000 metros. Recuperar 4 minutos al trote. Ritmo de 4:00/km

Miércoles 15 km de carrera continua a ritmo suave

Jueves 16 km de carrera continua a ritmo suave (70 minutos)

Viernes Calentar + 10 X 1.000 metros. Recuperar 2 minutos al trote. Ritmo de 4:00/km

Sábado Descanso

Domingo 2 horas de carrera continua ritmo suave (27-28 km aprox.)

Los domingos hay que intercalar, un domingo dos horas, el siguiente una y media. En este mes es aconsejable hacer una carrera de Media Maratón, para ver el nivel y las sensaciones.

La última semana, antes del maratón, entrenar tres días a ritmos lento. ¡Suerte y ánimo!

Nota: El que tenga por objetivo bajar de las tres horas, vale este mismo entrenamiento, sólo tiene que adaptar los ritmos al tiempo deseado.