



BY **BROOKS**

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

2025

El programa está dado en rangos. Si vas a correr tu primer maratón inicia con la parte baja del rango.

Por Rubén Romero

| SEMANA | DE:       | A:        | SÁBADO   | DOMINGO   | LUNES    | MARTES   | MIÉRCOLES    | JUEVES        | VIERNES    |
|--------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|--------------|---------------|------------|
| 1      | 09-Ago-25 | 15-Ago-25 | 5 - 8 K  | 12 - 16 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | (3) Fartlek   | 30-40 Min. |
| 2      | 16-Ago-25 | 22-Ago-25 | 5 - 8 K  | 13 - 17 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | (4) Fartlek   | 30-40 Min. |
| 3      | 23-Ago-25 | 29-Ago-25 | 5 - 8 K  | 14 - 18 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | (5) Fartlek   | 30-40 Min. |
| 4      | 30-Ago-25 | 05-Sep-25 | 5 - 8 K  | 15 - 19 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | (6) Fartlek   | 30-40 Min. |
| 5      | 06-Sep-25 | 12-Sep-25 | 5 - 8 K  | 16 - 20 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | (7) Fartlek   | 30-40 Min. |
| 6      | 13-Sep-25 | 19-Sep-25 | 5 - 8 K  | 18 - 22 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | (8) Fartlek   | 30-40 Min. |
| 7      | 20-Sep-25 | 26-Sep-25 | 5 - 8 K  | 12 - 16 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | Tempo (3x10)  | 30-40 Min. |
| 8      | 27-Sep-25 | 03-Sep-25 | 5 - 8 K  | 20 - 24 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | Tempo (3x10)  | 30-40 Min. |
| 9      | 04-Oct-25 | 10-Oct-25 | 5 - 8 K  | 12 - 16 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | Tempo (3x10)  | 30-40 Min. |
| 10     | 11-Oct-25 | 17-Oct-25 | 5 - 8 K  | 24 - 28 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | Tempo (4x10)  | 30-40 Min. |
| 11     | 18-Oct-25 | 24-Oct-25 | 5 - 8 K  | 12 - 16 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | Tempo (4x10)  | 30-40 Min. |
| 12     | 25-Oct-25 | 31-Oct-25 | 5 - 8 K  | 24 - 28 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | Tempo (4x10)  | 30-40 Min. |
| 13     | 01-Nov-25 | 07-Nov-25 | 5 - 8 K  | 12 - 16 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | (4) Fartlek   | 30-40 Min. |
| 14     | 08-Nov-25 | 14-Nov-25 | 5 - 8 K  | 26 - 30 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | 3K a paso 10K | 30-40 Min. |
| 15     | 15-Nov-25 | 21-Nov-25 | 5 - 8 K  | 12 - 16 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | 4K a paso 10K | 30-40 Min. |
| 16     | 22-Nov-25 | 28-Nov-25 | 5 - 8 K  | 28 - 32 K | Descanso | 8 - 10 K | 30 - 40 Min. | 5K a paso 10K | 30-40 Min. |
| 17     | 29-Nov-25 | 05-Dic-25 | 5 - 5 K  | 10K RITMO | Descanso | 5 - 8 K  | 30 - 40 Min. | 6K a paso 10K | 30-40 Min. |
| 18     | 06-Dic-25 | 12-Dic-25 | 5 - 5 K  | 20K       | Descanso | 5 - 8 K  | 30 - 40 Min. | (4) Fartlek   | 5-5K       |
| 19     | 13-Dic-25 | 19-Dic-25 | Descanso | MARATÓN   | Descanso | Trote    | Descanso     | 5-5K          | Descanso   |

## NOTAS

**Sábado:** Sesión aeróbica que se corre entre el 70 % del Ritmo Cardíaco Máximo

**Domingo:** Sesión larga a paso aeróbico (70% del RCM)

**Lunes:** Descanso total. Estiramientos o masaje semanal.

**Martes:** Sesión aeróbica que se corre al 70% del RCM

**Miércoles:** Recuperación Activa. Opción: Bicicleta o natación (no correr)

**Jueves:** Dedicado a fases de Fuerza, Umbral o Velocidad

**Viernes:** Recuperación Activa. Opción: Bicicleta o natación (no correr)

**RCM:** Ritmo Cardíaco Máximo

**Fartlek:** Acelerones de 90 a 120 segs. (Número de acelerones)

**Tempo:** Sesiones a paso de 15K (Repeticiones)

**Jueves:** (Semanas 1 a 6) Fartlek

**Jueves:** (Semanas 7 a 12) Tempo (Sesiones de Umbral)

**Jueves:** (Semanas 14 a 17) Sesión de Resistencia Aeróbica

