



PLAN DE ENTRENAMIENTO 2026

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	08-Ago-26	14-Ago-26	5 - 8 K	12 - 16 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	(3) Fartlek	30-40 Min.
2	15-Ago-26	21-Ago-26	5 - 8 K	13 - 17 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	(4) Fartlek	30-40 Min.
3	22-Ago-26	28-Ago-26	5 - 8 K	14 - 18 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	(5) Fartlek	30-40 Min.
4	29-Ago-26	04-Sep-26	5 - 8 K	15 - 19 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	(6) Fartlek	30-40 Min.
5	05-Sep-26	11-Sep-26	5 - 8 K	16 - 20 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	(7) Fartlek	30-40 Min.
6	12-Sep-26	18-Sep-26	5 - 8 K	18 - 22 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	(8) Fartlek	30-40 Min.
7	19-Sep-26	25-Sep-26	5 - 8 K	12 - 16 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	Tempo (3x10)	30-40 Min.
8	26-Sep-26	02-Oct-26	5 - 8 K	20 - 24 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	Tempo (3x10)	30-40 Min.
9	03-Oct-26	09-Oct-26	5 - 8 K	12 - 16 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	Tempo (3x10)	30-40 Min.
10	10-Oct-26	16-Oct-26	5 - 8 K	24 - 28 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	Tempo (4x10)	30-40 Min.
11	17-Oct-26	23-Oct-26	5 - 8 K	12 - 16 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	Tempo (4x10)	30-40 Min.
12	24-Oct-26	30-Oct-26	5 - 8 K	24 - 28 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	Tempo (4x10)	30-40 Min.
13	31-Oct-26	06-Nov-26	5 - 8 K	12 - 16 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	(4) Fartlek	30-40 Min.
14	07-Nov-26	13-Nov-26	5 - 8 K	26 - 30 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	3K a paso 10K	30-40 Min.
15	14-Nov-26	20-Nov-26	5 - 8 K	12 - 16 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	4K a paso 10K	30-40 Min.
16	21-Nov-26	27-Nov-26	5 - 8 K	28 - 32 K	Descanso	8 - 10 K	30 - 40 Min.	5K a paso 10K	30-40 Min.
17	28-Nov-26	04-Dic-26	5 - 5 K	10K RITMO	Descanso	5 - 8 K	30 - 40 Min.	6K a paso 10K	30-40 Min.
18	05-Dic-26	11-Dic-26	5 - 5 K	20K	Descanso	5 - 8 K	30 - 40 Min.	(4) Fartlek	5-5K
19	12-Dic-26	18-Dic-26	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

