



Maratón

Plan de carrera · 12 semanas

PRINCIPIANTE

8 h a 5 h 30 min

Referencia general

Semanas 01-04

LUNES A DOMINGO

SEM.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01	SUAVE Carrera 10 km	MODERADO Carrera 5 km	INTENSO Carrera 8 km	MODERADO Carrera 8 km	OPCIONAL Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	SUAVE Carrera 15 km	OPCIONAL Carrera 30 min
02	SUAVE Carrera 10 km	MODERADO Carrera 5 km	INTENSO Carrera 8 km	MODERADO Carrera 8 km	OPCIONAL Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	SUAVE Carrera 18 km	OPCIONAL Carrera 30 min
03	SUAVE Carrera 10 km	MODERADO Carrera 5 km	INTENSO Carrera 10 km	MODERADO Carrera 8 km	OPCIONAL Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	SUAVE Carrera 21 km	OPCIONAL Carrera 30 min
04	SUAVE Carrera 10 km	MODERADO Carrera 5 km	INTENSO Carrera 10 km	MODERADO Carrera 8 km	OPCIONAL Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	SUAVE Carrera 25 km	OPCIONAL Carrera 30 min



Maratón

Plan de carrera · 12 semanas

PRINCIPIANTE

8 h a 5 h 30 min

Referencia general

Semanas 05-08

LUNES A DOMINGO

SEM.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
05	SUAVE Carrera 12 km	MODERADO Carrera 8 km	INTENSO Carrera 12 km	MODERADO Carrera 10 km	DESCANSO Descanso	SUAVE Carrera 30 km	OPCIONAL Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado
06	SUAVE Carrera 12 km	MODERADO Carrera 8 km	INTENSO Carrera 12 km	MODERADO Carrera 10 km	DESCANSO Descanso	SUAVE Carrera 20 km	OPCIONAL Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado
07	SUAVE Carrera 12 km	MODERADO Carrera 8 km	INTENSO Carrera 14 km	MODERADO Carrera 10 km	DESCANSO Descanso	SUAVE Carrera 35 km	OPCIONAL Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado
08	SUAVE Carrera 12 km	MODERADO Carrera 8 km	INTENSO Carrera 14 km	MODERADO Carrera 10 km	DESCANSO Descanso	SUAVE Carrera 20 km	OPCIONAL Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado



Maratón

Plan de carrera · 12 semanas

PRINCIPIANTE

8 h a 5 h 30 min

Referencia general

Semanas 09-12

LUNES A DOMINGO

SEM.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
09	SUAVE Carrera 14 km	MODERADO Carrera 10 km	SUAVE Carrera 10 km	MODERADO Carrera 10 km	DESCANSO Descanso	SUAVE Carrera 40 km	OPCIONAL Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado
10	SUAVE Carrera 14 km	MODERADO Carrera 10 km	SUAVE Carrera 10 km	MODERADO Carrera 10 km	DESCANSO Descanso	SUAVE Carrera 25 km	OPCIONAL Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado
11	SUAVE Carrera 10 km	MODERADO Carrera 5 km	SUAVE Carrera 10 km	MODERADO Carrera 10 km	DESCANSO Descanso	SUAVE Carrera 15 km	OPCIONAL Carrera 30 min
12	SUAVE Carrera 5 km	SUAVE Carrera 5 km	DESCANSO Descanso	DESCANSO Descanso	DESCANSO Descanso	OBJETIVO Maratón	OPCIONAL Carrera 30 min



Maratón

Plan de carrera · 12 semanas

PRINCIPIANTE

8 h a 5 h 30 min

Referencia general

Cómo leer tu plan

Guía de esfuerzo y ritmos

Los porcentajes son códigos del plan; no son porcentajes de pulso, velocidad ni pendiente. **100% no significa esprint máximo.**

Etiqueta / código	Cómo ejecutarlo
Suave / Opcional	Esfuerzo cómodo; puedes conversar en frases completas. La sesión opcional puede omitirse.
Moderado	Ritmo sostenido y controlado. Respiras más, pero todavía puedes hablar en frases.
Intenso	Esfuerzo exigente que puedes sostener durante toda la sesión, sin llegar al máximo.
60%	Esfuerzo cómodo y continuo. Ajusta la velocidad para terminar con margen.
70%-80%	Sostenido y controlado. Mantén un ritmo uniforme durante todas las repeticiones.
80%-90%	Series exigentes, a ritmo repetible. Cuanto más larga la repetición, menor velocidad.
90% / 90%-100%	Series ágiles, sin esprintar. Conserva la técnica y un ritmo similar entre repeticiones.

Tu ritmo: usa tu capacidad actual y la duración del esfuerzo. Las marcas del encabezado orientan el nivel; no fijan tus ritmos de entrenamiento.

01 REPETICIONES Y RITMO

“4 × 1 km” son cuatro repeticiones; “pausa” es la recuperación entre ellas. En tramos de 1-5 km, prioriza un ritmo uniforme y sostenible. “Ritmo de carrera” se refiere a la distancia objetivo del plan, según tu nivel actual.

02 CUESTAS Y CALENTAMIENTO

En cuestas, regula el esfuerzo por sensaciones, sin copiar el ritmo del llano. Elige una pendiente que permita conservar la técnica. Calienta al menos 10 min antes de series o cuestas.

03 SESIONES Y RECUPERACIÓN

En trote/caminata, alterna según necesites para mantenerte cómodo. “Cruzado” es ejercicio complementario a intensidad cómoda. Los opcionales pueden ser descanso; no acumules sesiones omitidas.

04 ANTES DE COMENZAR

Debes tolerar de forma habitual una carga similar a la inicial y recuperarte bien. “Principiante” en 10 km, medio maratón o maratón supone experiencia previa corriendo.