

# 12<sup>a</sup> MARATONA DO PORTO

## 8.NOV-2015

### ENTRENAMIENTO

#### A) CALENDARIO:

P <sub>i</sub> (4S)75%	(22-28)Jun-15	B <sub>1</sub> (4S)85%	(20-26)Jul-15	B <sub>2</sub> (3S)100%	(17-23)Ago-15
P <sub>i</sub> (4S)75%	(29-05)Jul-15	B <sub>1</sub> (4S)85%	(27-02)Ago-15	B <sub>2</sub> (3S)100%	(24-30)Ago-15
P <sub>i</sub> (4S)75%	(06-12)Jul-15	B <sub>1</sub> (4S)85%	(03-09)Ago-15	B <sub>2</sub> (3S)100%	(01-06)Sep-15
P <sub>i</sub> (4S)75%	(13-19)Jul-15	B <sub>1</sub> (4S)85%	(10-16)Ago-15 <sub>15</sub>		
E <sub>1</sub> (3S)95%	(07-13)Sep-15	E <sub>2</sub> (3S)100%	(28-04)Oct-15	C <sub>1</sub> (3S)90%	(19-25)Oct-15
E <sub>1</sub> (3S)95%	(14-20)Sep-15	E <sub>2</sub> (3S)100%	(05-11)Oct-15	C <sub>1</sub> (3S)90%	(26-01)Nov-15
E <sub>1</sub> (3S)95%	(21-27)Sepr-15	E <sub>2</sub> (3S)100%	(12-18)Oct-15 <sub>12</sub>	C <sub>1</sub> (3S)90%	(02-08)Nov-15



# MARATHON DE OPORTO (8.NOV-15)

## B) DISTRIBUCIÓN DEL VOLUMEN:

Vamos a suponer un volumen de 10 km por Ss, y 5 días de entrenamiento semanales, ó (4 entrenamientos y 1 competición). Teniendo en cuenta que el periodo de entrenamiento tiene 20 semanas, tendremos:  
 $[(10\text{km}) \times (5\text{Ss}) \times (20 \text{ semanas})] = (10 \times 5 \times 20) \Rightarrow$  Se tiene un volumen de: **1.000km**

1.-Asignamos a cada ciclo de entrenamiento un volumen que, en %, será del 100% en el ciclo máximo.

2.-Se halla la suma de volúmenes en % multiplicándolo por el nº de semanas que tenga cada ciclo.

$4 \times 75 + 4 \times 80 + 3 \times 100 + 3 \times 95 + 3 \times 100 + 3 \times 90 = 300 + 320 + 300 + 285 + 300 + 270 = 1775$ .


3.-Dividimos el volumen total (1000), entre la suma de los % de volúmenes (1775).

Obteniendo el coeficiente (X) =  $1000/1775 \Rightarrow$  (X) = **0,56338028169**.

4.-Para hallar el volumen de cada ciclo, multiplicamos el volumen de dicho ciclo por el coeficiente (X).

Ejemplo: Pi (4S) 75%:  $4 \times 75 = 300$ ;  $300 \times (X) = 169,01\text{km}$ . Igual se haría para los demás ciclos

P <sub>1</sub> (4S)75%	4x75	300	300x(x)	169,01km
B <sub>1</sub> (4S)85%	4x85	320	320x(x)	180,28km
B <sub>2</sub> (3S)100%	3x100	300	300x(x)	169,01km
E <sub>1</sub> (3S)95%	3x95	285	285x(x)	160,56km
E <sub>2</sub> (3S)100%	3x100	300	300x(x)	169,01km
C <sub>1</sub> (3S)90%	3x90	270	270x(x)	152,11km
-----				
1.000				



5.-Para hallar el kilometraje semanal, damos valores arbitrarios a cada semana, por ejemplo, Pi(4S):

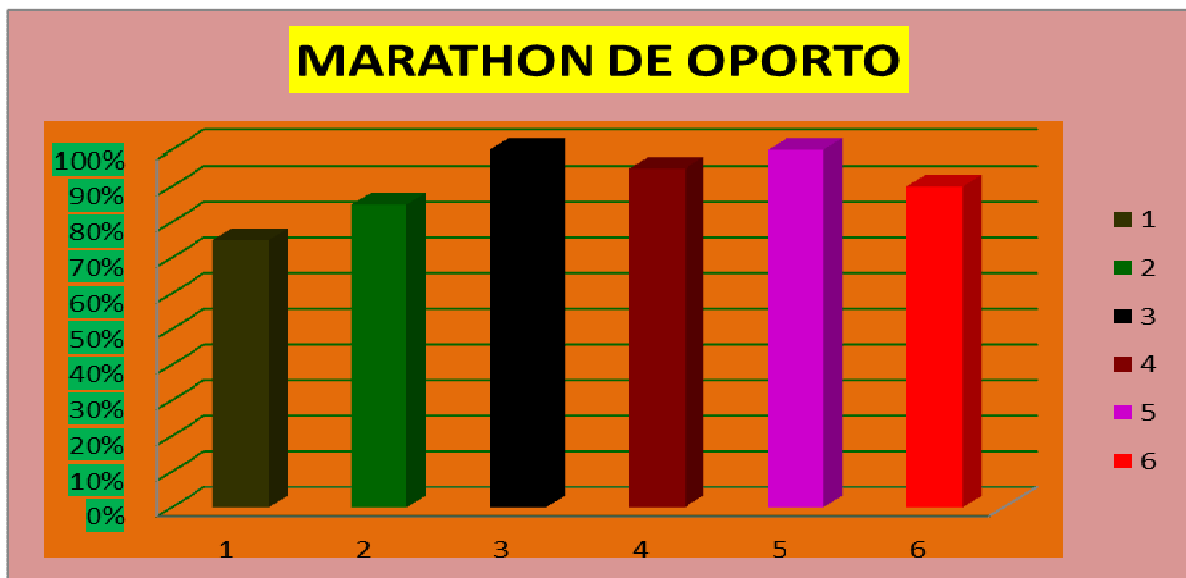
1ª Semana – 5. Sumamos dichos valores ( 5 + 6 + 7 + 4 ) = 22. En cada semana multiplicamos el

2ª Semana – 6. volumen de ese ciclo por el valor que corresponda a cada semana.

3ª Semana – 7. Y el resultado se divide por la suma de valores semanales, en este caso (22).

4ª Semana – 4

P <sub>1</sub> (4S): 169km.	B <sub>1</sub> (4S): 180km.	B <sub>2</sub> (3S): 169km.	E <sub>1</sub> (3S): 160km.	E <sub>2</sub> (3S): 169km	C <sub>1</sub> (3S): 152km
1ªS: $169 \times 4 / 22 = 31$	1ªS: $180 \times 5 / 18 = 50$	1ªS: $169 \times 6 / 18 = 56$	1ªS: $160 \times 6 / 17 = 56$	1ªS: $169 \times 6 / 18 = 56$	1ªS: $152 \times 7 / 18 = 59$
2ªS: $169 \times 5 / 22 = 38$	2ªS: $180 \times 4 / 18 = 40$	2ªS: $169 \times 7 / 18 = 66$	2ªS: $160 \times 5 / 17 = 48$	2ªS: $169 \times 5 / 18 = 47$	2ªS: $152 \times 6 / 18 = 51$
3ªS: $169 \times 6 / 22 = 46$	3ªS: $180 \times 5 / 18 = 50$	3ªS: $169 \times 5 / 18 = 47$	3ªS: $160 \times 6 / 17 = 56$	3ªS: $169 \times 7 / 18 = 66$	3ªS: $152 \times 5 / 18 = 42$
4ªS: $169 \times 7 / 22 = 54$	4ªS: $180 \times 4 / 18 = 40$				



# MARATHON DE OPORTO (8.NOV-15)

P<sub>1</sub> (4S)85%.- Vol=169km<sub>169</sub>. Este volumen podrá se aumentado o disminuido según capacidad del atleta.

S	1ª	2ª	3ª	4ª
F	(22-28)Jun-15	(29-05)Jul-15	(06-12)Jul-15	(13-19)Jul-15
V	31km <sub>31</sub>	38km <sub>38</sub>	46km <sub>46</sub>	54km <sub>54</sub>
R	En este ciclo Inicial, los ritmos no tiene mayor interés. Se trata de realizar un trabajo de mantenimiento. Es un ciclo de entrenamiento genérico, en el que se combinará el trabajo de carrera con otra serie de actividades, como: Montar en bici-Nadar-Caminar, ó, Cualquier otra actividad física que sirva para mantener la forma. No se debe descuidar el refuerzo muscular, para lo cual propongo una serie de circuitos de fuerza general, c/s cargas, <b>0</b> . Aunque en este ciclo se aconseja <b>no competir</b> , se puede hacer. A condición de que los 2 días siguientes, se realice un trabajo muy suave (Trote cómodo, Nadar, Bici,..) y no más de 40'. Corredor de 10km=38'=> 1km (3',48")			
L	Calent + Gimnasio, <b>0</b> <sub>1</sub> C.C(L y M)=7km + Est <b>7</b>	Calent + Gimnasio, <b>0</b> <sub>2</sub> <b>10</b> C.C(Progresiva)=10km + Est	Calent + Gimnasio, <b>0</b> <sub>4</sub> <b>12</b> C.C(L)R=1h + Est.	Calent + Gimnasio, <b>0</b> <sub>6</sub> <b>8</b> C.C(L)R=8km + Est.
M	Trote=20'+PP=6x100m. 4x1km, 90% (4',11"); R2'. Trote/hierba=10'+Est. <b>9</b>	Trote=30'+PP=4x50m. <b>10</b> Cu(M)=5x150m, (I.Text). Trote=3km+Est/en 1h.	Calent+Trote=3km, seguido C.(M)=5km+Trote=15'. <b>11</b>	Calent+C.C(L)L=12km, <b>12</b> f/progr + Est/en 1h.
X	Bici/Natación/Caminar.	Bici/Natación/Caminar.	Bici/Natación=1h. <b>6</b>	Bici/Natación=1h,30'. <b>9</b>
J	DD.	DD.	DD.	DD.
V	CC.(L)L=13km, f/progr. 200 Abdom+50 Lumbar. Est/en 1h. <b>13</b>	Calent + Gimnasio, <b>0</b> <sub>3</sub> <b>4</b> Trote=20'+10x60m en progresión; R60" + Est.	Trote=15'+PP=6x60m. <b>9</b> 3x(10x100m), (I.Text). Gimnasio, <b>0</b> <sub>5</sub> + Est.	Calent+C.C(L)L=13km, <b>13</b> f/progr + Gimnasio, <b>0</b> <sub>7</sub> .
S	Bici/Natación/Caminar.	Calent+C.C(L)L=14km.	C.C(L)R=7km, f/progr. <b>7</b>	Calent+C.C(M)=10km. <b>12</b>
D	DD	DD.	DD	DD.



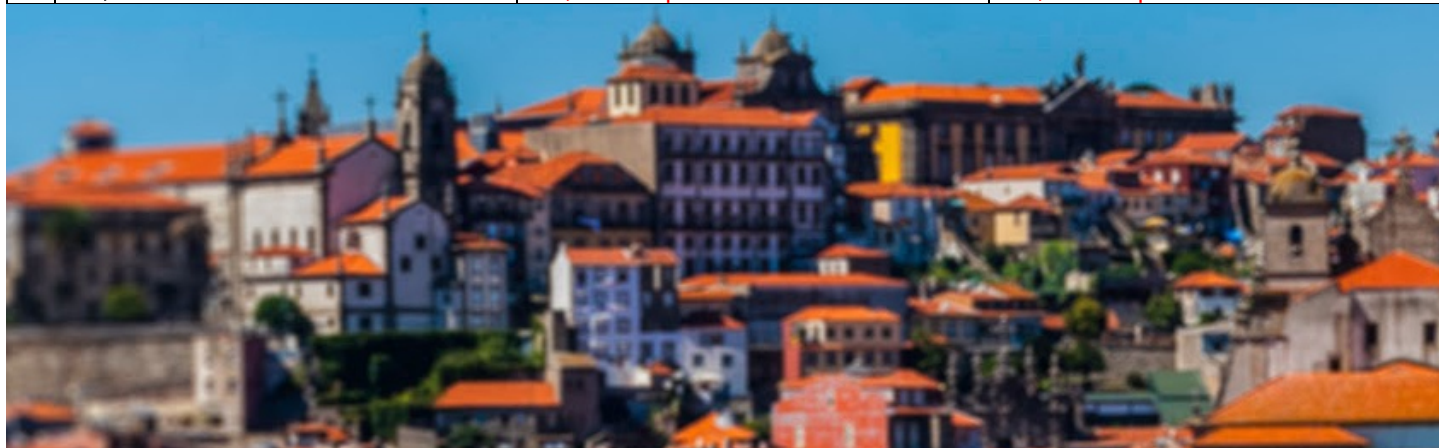
B<sub>1</sub> (4S)-Vol = Total: 180km<sub>180</sub>. Este volumen podrá se aumentado o disminuido según capacidad del atleta.

S	5ª	6ª	7ª	8ª
F	(20-26)Jul-15	(27-02)Ago-15	(03-09)Ago-15	(10-16)Ago-15 <sub>15</sub>
V	50km <sub>50</sub>	40km <sub>40</sub>	50km <sub>50</sub>	40km <sub>40</sub>
R	En este ciclo, 1º de base vamos a introducir los entrenamientos en montaña ¿La Pedriza?, si no se dispone de montaña, por estar en la playa, se realizan recorridos metidos en el agua hasta las rodillas. Aunque estamos aún en pretemporada, puede hacerse alguna competición, como trabajo de calidad. Pero en ningún caso las competiciones del fin de semana interferirán en el desarrollo del programa de entrenamiento. Continuar con la fuerza, <b>0</b> .			
L	Calent + Gimnasio, <b>0</b> <sub>1</sub> Trote=10'+5km, c/cambios de ritmo: (500m, progresiv +200m Lentos+300mRáp) L(5',30"/km)-R(4',30"/km). Est/en 1h. <b>7</b>	Calent + Gimnasio, <b>0</b> <sub>3</sub> <b>8</b> Calent + C.C(L)R=40', f/progr + Est/en 1h.	Calent + Gimnasio, <b>0</b> <sub>5</sub> <b>9</b> C.C(Alteran)=60': L(15')+M(10')+L(15')+M(5'), L(5',15")-M(4',10") + Est.	Calent + Gimnasio, <b>0</b> <sub>3</sub> <b>12</b> C.C(L)R=60', f/progr+Est.
M	Calent + C.C(L)L=1h,15'. 6x50m, Progresivos, rodilla altas+Est/en 1h. <b>14</b>	Trote=15+PP=4x100m. <b>10</b> (2x1+2+2x1)km, al 95% (3',59"-7',59"); R(2-5-2'). Trote/hierba=1km+Est.	Calent+C.C(L)=15km, <b>15</b> f/progr + Est/en 1h.	Calent + C.C[(L)=10+(M)= (10')+(L)=10'(Progr)=10'] Est. <b>8</b>
X	Bici/Natación=1h,30'. <b>9</b>	Bici/Natación=1h. <b>6</b>	Trote=30'+ Gimnasio, <b>0</b> <sub>6</sub> <b>6</b>	Bici/Natación=1h,30'. <b>9</b>
J	DD.	DD.	DD.	DD.
V	Trote=15'+Cu(Paquiñas)= 10x150m, (I.Text)+ 3km. Gimnasio, <b>0</b> <sub>2</sub> <b>8</b>	Trote=30'+10x100m, (I.Text) Gimnasio, <b>0</b> <sub>4</sub> + Est/en 1h. <b>8</b>	Calent +Trote=40', f/progr. Est. <b>8</b>	Calentamiento completo. C.C(R)=10km, es un tets. Trote=1km/hierba+Est. <b>11</b>
S	Senderismo, 13km <b>12</b>	Calent+C.(R)=8km+ Est. <b>8</b>	Senderismo, 12km. <b>12</b>	Bici/Natación/Caminar.
D	DD	DD.	DD.	DD.

# MARATHON DE OPORTO (8.NOV-15)

B<sub>2</sub> (3S)100%.- Vol = Total: 169km<sub>169</sub>. Este volumen podrá se aumentado o disminuido según capacidad del atleta.

S	9 <sup>a</sup>	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>
F	(17-23)Ago-15	(24-30)Ago-15	(01-06)Sep-15
V	56km <sub>56</sub>	66km <sub>66</sub>	47km <sub>47</sub>
R	En este ciclo, 2º de base, Introducimos las cargas en Gimnasio, 2días/semana. Las SS de aguante fundamental, junto con las distancia seriadas serán prioritarias. Aquí se puede realizar alguna competición, como entrenamiento de calidad. Los ritmos deben ser considerables, rondando al de competición. <b>10km=38'=&gt; 1km (3',48") =&gt;100(22,8)</b>		
L	Calent + Gimnasio, □ <sub>1</sub> 9 C.C(L)R=45', f/progr + Est.	Calent + Gimnasio, □ <sub>3</sub> 8 C.C(L)C=35'+ 5x200m (45")+ Est.	Trote=10'+C:Resist=3x5', □ <sub>5</sub> 8 C.C(L)R=6km, f/progr+Est.
M	Trote=15'+PP=4x100m, (I.Text). 11 2x(1+2+1)km, al 98%(3',53"-7',45"); R(1-2-5)+Trote=1km/hierba+Est.	Calent + C.C(L)LL=18km, f/progr. 18	M/c=15'+PP=(4x60 + 2x120)m. 14 10x500m, al 101% (1',50"); R(2v/hierba/M, suave) + Est.
X	Calent+C.C(L)L=50', f/progr+Est 10	Calent+ C.C(L y Progresiva)=50'. 10 Est/en 1h.	Trote=15'+ PP=4x50m. 8 Cu(B/T)=15'+Trote apista. 5xRectas/hierba, zancada/Larga. C.C(M)=2km + Est.
J	DD.	DD.	DD.
V	Calent+Gimn, □ <sub>2</sub> + C.C(Cambios)=1h: (2L+1R+2L+1R+1L+2R)km. L(5',10")-R(4', 20") + Est. 9	Calentam + Gimnasio, □ <sub>4</sub> 8 C.C(c/Cabios=40'), c/6 cambios de ritmo=2x(30-60-15,...)" + Est.	Calentam + Gimnasio, □ <sub>6</sub> ; 6 C.C(M)=6km + Est.
S	DD, ó. Calent + C(L)LL=17km. 17 6x80m, progresivos. +Est.	Calent+C.C(L)LL=22km+6x80m, en Progresión + Est/en 1h. 22	DD, ó. Calent+C.C(M)=11km+Est 11
D	DD,	DD, ó. Competición.	DD, ó. Competición.



E<sub>1</sub> (3S)95%.- Vol = Total: 161km<sub>160</sub>. Este volumen podrá se aumentado o disminuido según capacidad del atleta.

S	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>
F	(07-13)Sep-15	(14-20)Sep-15	(21-27)Sepr-15
V	56km <sub>56</sub>	61km <sub>48</sub>	44km <sub>56</sub>
R	En este ciclo, especial (E <sub>1</sub> ), vamos a ajustan los ritmos de entrenamiento. La técnica, solo como recuerdo, la fuerza en gimnasio, 1-2 días/semana c/s cargas. Incluimos las escaleras y Colinas como refuerzo del tren Inferior. En este ciclo se puede competir puntualmente. Ritmos: <b>10km=38'=&gt; 1km (3',48") =&gt;100(22,8)</b> .		
L	Calent+Gimnasia, □ <sub>1</sub> =16'. 8 Trote=40', final Progresivo+Est/1h.	Trote a colinas+Col <sub>1</sub> =30'+Regreso a pista + □ <sub>3</sub> =10'+/Est, en 1h. 10	Trote a colinas+Col <sub>2</sub> =40'+Regreso a pista + □ <sub>3</sub> =10'+/Est, en 1h. 12
M	Calent + C.C(L)LL=75', f/progr. Est/en 1h. 15	Trote=15+Téc, Ss <sub>1</sub> +PP=2x(80+50)m. 3x(200+400+600+800)m, (105-103- 100-98)% (43"-1',28"-2',16"-3',05"); R(trote, 1/2v y 5'/hierba )+Est. 9	Trote=10'+Fart Polaco=35', □ <sub>(p)</sub> , 7 [(1Ej,10Rep)+(100mL)+(400)+(100L)] R(30 y 90)" Trote/hierba=3v + Est.
X	Tr=15', final en Recta/L+Esc(T <sub>1</sub> )=30' Trote=10'+7Rectas/hierba+Gimnasio □ <sub>2</sub> + Est/es en 1h. 10	Trote=15', final en Esc(T <sub>2</sub> )=35' Trote a pista+8Rectas/hierba+Est. 11	Trote=15', final en Esc(T <sub>3</sub> )=35' 11 Trote a pista+10Rectas/hierba+Est.
J	DD.	DD	DD.
V	Trote=15'+Téc+PP=4x120m+7x1km, al 105% (3',37"); R(Trote al origen/h). Trote=3v/hierba + Est. 12	Calent+Gimnasio, □ <sub>4</sub> =10'. 6 C.C(L y Progresiva=30 + Est/en 1h	Calent+C.C(L)R=75', f/progr. Gimnasio, □ <sub>5</sub> =20'+Est. 14
S	Senderismo, □ <sub>1</sub> = 1h,20'. 11	Calent + C.C(L)LL=25km+Est. 25	DD.
D	DD.		DD, ó. Competición.

# PROGRAMA, 2013-14 (M-F):

**E<sub>2</sub> (3S)100%.-** Vol = Total: 169km<sub>169</sub>. **Este volumen podrá se aumentado o disminuido según capacidad del atleta.**

S	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>
F	(28-04)Oct-15	(05-11)Oct-15	(12-18)Oct-15 <sub>12</sub>
V	64km <sub>56</sub>	47km <sub>47</sub>	66km <sub>66</sub>
R	En este ciclo, 2º especial (E <sub>2</sub> ), se va a realizar el máximo volumen Las SS de aguante fundamental serán prioritarias Como trabajo de calidad vamos a tomar los entrenamientos de los (S), Tareas en el Parque. Aunque se pueden sustituir por una competición el fin de semana. Y otra Ss los (M). Las SS de técnica no serán tan necesarias aquí, y la fuerza en gimnasio, mayormente, la zona abdominal y tren superior. Para el tren inferior, las SS de CoL y Esc(T) suple el trabajo con cargas en gimnasio. <b>10km=38'=&gt; 1km (3',48") =&gt;100(22,8).</b>		
L	Trote a colinas+Col <sub>2</sub> =35'+Regreso a pista + □ <sub>1</sub> =10'+/Est, en 1h <b>11</b>	Calent + Gimnasio, □ <sub>3</sub> + C.C(L)R=45'. f/progr + Est/en 1h. <b>9</b>	Calent + Gimnasio □ <sub>5</sub> +Trote=2km, seguido de C.C(M)=7km+Est. <b>9</b>
M	Trote=15'+PP=6x100m+10x300(65"); R(45") + Trote suave=2v + Est. <b>6</b>	Trote=15'+Téc+PP=2x(100+150)m. 4x2km (7',36"); R(5', al trote)+Est. <b>11</b>	Trote=15'+Téc + PP=6x80m. 9x800m; R(mm/t, al trote). Est/en 1h <b>14</b>
X	Trote=15', final en Esc(T <sub>4</sub> )=40' <b>12</b> Trote a pista+10Rectas/hierba+Est.	Calent+C.C(L)C=7km+8x50m, en progresión, rodillas altas+Est/en 1h. <b>7</b>	Calent+Trote/hierba=30'+Ej/propioc Combinar, c/Est. <b>6</b>
J	DD.	DD.	DD
V	Calent + C.C(L)R=25', f/progr. Gimnasio, □ <sub>2</sub> =20'+Est. <b>5</b>	Calent+Gimnasio, □ <sub>4</sub> + C.C(L)R=45', f/progr + Est/en 1h. <b>9</b>	Calent+Gimnasio, □ <sub>6</sub> =15'. C.C(Progresiva)=30'+Est/en 1h. <b>7</b>
S	Calent + C.C(L)LL=30km+Est. <b>30</b>	DD, ó. Calent+C.C(R)=11km+Est. <b>11</b>	Calent + C.C(L)LL=30km+Est. <b>30</b>
D		DD, ó. Competición.	DD.



**C<sub>1</sub> (3S)90%.-** Vol = Total: 152km<sub>152</sub>. **Este volumen podrá se aumentado o disminuido según capacidad del atleta.**

S	18 <sup>a</sup>	19 <sup>a</sup>	20 <sup>a</sup>
F	(19-25)Oct-15	(26-01)Nov-15	(02-08)Nov-15
V	59km <sub>59</sub>	55km <sub>51</sub>	66km <sub>42</sub>
R	Este es un ciclo de competición, (C <sub>1</sub> ). Aquí se debe tener cuidado c/las sobrecargas, para no caer en un estado de fatiga. Si hubiera que competir se haría en la 1ª semana del ciclo, reservando la 2ª para realizar un test de 20km, donde nos dará las sensaciones del trabajo realizado. La última semana es de poco trabajo y descanso activo. Si se hace necesario un masaje de descarga, el (J) es el día indicado. El trabajo de gimnasio será s/c ó de forma puntual de alguna cadena muscular que se vea debilitada. Los ritmos: <b>10km=38'=&gt; 1km (3',48") =&gt;100(22,8).</b>		
L	Calent +Gimnasio, © <sub>1</sub> =15'. C.C(L)LL=70', f/progr + Est. <b>14</b>	Calent +Gimnasio, © <sub>3</sub> =15' C.C(M+L+M+L+M)=(15+15+15+15+15)' (4',10")-(5',00") + Est/en 1h. <b>15</b>	Calent + C.C(M)=10km + Est. <b>10</b>
M	Trote=10'+Mov+PP=(4x80+1x100)m 10x800m, R(mmm/, al trote). Est/en 1h. <b>15</b>	Trote=15'+ Téc + PP=6x60m. 3x(10x100m), (20"); R(30"). C.C(M)=3km + Est/en 1h. <b>9</b>	C.C(L)L=16km, f/progr + Est. <b>10</b>
X	Calent+C.C(L)R=60', f/progr. Est/en 1h. <b>13</b>	DD .	DD.
J	DD.	DD.	DD, ...y Masaje/si procede.
V	Calent +Gimnasio, © <sub>1</sub> =15' C.C(M)=7km+Est/en 1h. <b>7</b>	Trote=40', f/progr+Gimnasio, © <sub>4</sub> =15'. Est/en 1h. <b>7</b>	DD.
S	Calent + C.C(L)LL=17km, r/moderad. Est/en 1h. <b>17</b>	Calent + C.C(L)LL=2km, r/moderado. Est/en 1h. <b>20</b>	Trote suave (20-25)'+Est.
D	DD.	DD.	Suerte y "al toro", que es una cabra.