

1/2 MARATON
por la vida

CORRE UN 21K PLAN DE ENTRENAMIENTO



www.mediamaratonibague.com

extraído de
<http://www.runners.es/>

A continuación les dejamos un plan de entrenamiento para Medio-Maratón que los preparará para poder completar los 21K. La duración de este plan de entrenamiento es de 12 semanas + 1 semana base, y está dirigido a competidores novatos e intermedios.

Recuerden que el programa no debe seguirse a ciegas. En palabras de quien diseñó el plan, Bob Glover, "Prepárate para ajustar (el plan) para progresar, por fatiga, salud o lesiones". El programa puede ser modificado variando la distancia diaria y semanal, el día y tipo de entrenamiento de velocidad a realizar y, por último, el tiempo y las distancias de las carreras para ajustarlas según las necesidades particulares de cada corredor.

SEMANA (BASE):

LUNES: DESCANSO
MARTES: 5 KM
MIÉRCOLES: 5 KM (FARTLEK MODIFICADO*)
JUEVES: 3 KM
VIERNES: DESCANSO
SÁBADO: 10 KM
DOMINGO: 3 KM
KM TOTALES: 26KM

SEMANA 1:

LUNES: DESCANSO
MARTES: 3 KM
MIÉRCOLES: 6 KM (3KM CARRERA A TEMPO)
JUEVES: 3 KM
VIERNES: DESCANSO
SÁBADO: 13 KM
DOMINGO: 3 KM
KM TOTALES: 29 KM

SEMANA 2:

LUNES: DESCANSO
MARTES: 3 KM
MIÉRCOLES: 6 KM (3-4 X REPETICIONES DE COLINAS LARGAS*)
JUEVES: 3 KM
VIERNES: DESCANSO
SÁBADO: 16 KM
DOMINGO: 3 KM
KM TOTALES: 32 KM

SEMANA 3:

LUNES: DESCANSO
MARTES: 3 KM
MIÉRCOLES: 8 KM (2 X 2.5 KM, INTERVALOS DE TEMPO)
JUEVES: 3 KM
VIERNES: DESCANSO
SÁBADO: 19 KM
DOMINGO: 5 KM
KM TOTALES: 38 KM

SEMANA 4:

LUNES: DESCANSO
MARTES: 6 KM
MIÉRCOLES: 8 KM (2-4 X 2 KM, RITMO 5K-10K)
JUEVES: 6 KM
VIERNES: 6 KM
SÁBADO: DESCANSO
DOMINGO: 16 KM (CARRERA 10K)
KM TOTALES: 42 KM

SEMANA 5:

LUNES: DESCANSO
MARTES: 8 KM
MIÉRCOLES: 8 KM (5 KM CARRERA A TEMPO)
JUEVES: 8 KM
VIERNES: DESCANSO
SÁBADO: 21 KM
DOMINGO: 3 KM
KM TOTALES: 48 KM

SEMANA 6:

LUNES: DESCANSO
MARTES: 8 KM
MIÉRCOLES: 8 KM (4-6 X KM, RITMO 5K-10K)
JUEVES: 8 KM
VIERNES: DESCANSO
SÁBADO: 21 KM
DOMINGO: 3 KM
KM TOTALES: 48 KM

SEMANA 7:

Lunes: Descanso
Martes: 8 Km
Miércoles: 8 Km (1-2 x 2.5 Km, ritmo 5K-10K)
Jueves: 6 Km
Viernes: 6 Km
Sábado: 3 Km
Domingo: 10 Km (Carrera 5 Km)
Km Totales: 41 Km

SEMANA 8:

Lunes: Descanso
Martes: 8 Km
Miércoles: 8 Km (2-3 x 2 Km, ritmo 5K-paso rápido)
Jueves: 8 Km
Viernes: Descanso
Sábado: 21 Km
Domingo: 3 Km
Km Totales: 48 Km

SEMANA 9:

Lunes: Descanso
Martes: 8 Km
Miércoles: 8 Km (Carrera a Tempo, 6 Kms a ritmo de medio-maratón)
Jueves: 6 Km
Viernes: 6 Km
Sábado: Descanso
Domingo: 13 Km (Carrera 10k)
Km Totales: 41 Km

SEMANA 10:

Lunes: Descanso
Martes: 6 Km
Miércoles: 8 Km (3-4 x 1 Km, ritmo paso rápido)
Jueves: 6 Km
Viernes: Descanso
Sábado: 16 Km
Domingo: 3 Km
Km Totales: 39 Km

Conceptos (Según Bob Glover):

* Fartlek Modificado: Este tipo de entrenamiento de velocidad está diseñado para runners novatos o intermedios. Se corre sobre terrenos más fáciles (planos y suaves), por distancias más cortas y a velocidades más lentas que un fartlek regular. Al principio, lo ideal es limitar el ritmo máximo al de 10K, por distancias entre 0,5 y 1 Km, realizando de 4 a 8 ejercicios de velocidad durante 20 a 30 minutos de la sesión (5 a 10 Km).

* Repeticiones de Colinas-Largas: Lo ideal es seleccionar colinas que no sean muy largas, lo ideal es que sean de 0,5 a 1 Km (completar la subida debería tomar entre 2-5 mins, según el ritmo). Si la colina que van a correr es muy larga, la primera repetición será hasta que corran 4 minutos. Marcan el lugar y ese será el punto final para cada repetición.

SEMANA 11:

Lunes: Descanso
Martes: 6 Km
Miércoles: 8 Km (2-3 x 1 Km, ritmo 5K hasta paso rápido)
Jueves: 6 Km
Viernes: Descanso
Sábado: 16 Km
Domingo: 3 Km
Km Totales: 39 Km

SEMANA 12:

Lunes: Descanso
Martes: 5 Km
Miércoles: 6 Km (Intervalos de tempo, 6 x 1 Km)
Jueves: 3 Km
Viernes: 3 Km
Sábado: Descanso
Domingo: Carrera 21 Km
Km Totales: 17 Km + Medio-Maratón