



## Plan de entrenamiento para bajar de 1h 30min en Media Maratón

### Semana 1

Lunes	Descanso
Martes	6 km de Calentamiento + Circuitos A+ estiramientos
Miércoles	Descanso
Jueves	8km de carrera continua empezando a R1 + estiramientos + <b>Técnica de carrera</b>
Viernes	Descanso
Sábado	Elegir sábado o domingo para entrenar: 8 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)
Domingo	Elegir sábado o domingo para entrenar: 8 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

### Semana 2

Lunes	Descanso
Martes	6 km de Calentamiento + Circuitos A+ estiramientos
Miércoles	Descanso
Jueves	3kms de Calentamiento + series C 2×500+3×400+4×200) rec 1'45 y 5' entre series. + estiramientos
Viernes	Descanso
Sábado	Elegir sábado o domingo para entrenar: 8 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)
Domingo	Elegir sábado o domingo para entrenar: 8 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

### Semana 3

Lunes	Descanso
Martes	15' de Calentamiento+Farleck: +6'r+5'l+4'r+3'l+2'r+1'+2'r+1'l+2r'+6'l+ estiramientos
Miércoles	6 km de Calentamiento + Circuitos A+ estiramientos
Jueves	Descanso
Viernes	3 km de Calentamiento + estiramientos + Series Cortas: 10×200 recuperando 1'45"
Sábado	OPCIONAL: 8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + <b>Técnica de carrera</b>
Domingo	10 a 12 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)



## Semana 4

Lunes	Descanso
Martes	10 km de carrera continua empezando a R1 + estiramientos + <b>Técnica de carrera</b>
Miércoles	3 Km de Calentamiento + Farleck: 3x( 1 km rápido + 1 km lento ) + 2 km suaves+ estiramientos
Jueves	Descanso
Viernes	3 km de Calentamiento + estiramientos + Series Cortas: 2x7x300 recuperando 1'50" y 5' entre series+ estiramientos
Sábado	OPCIONAL: 6 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + <b>Técnica de carrera</b>
Domingo	11 km: (5 km R1 + 3 km R2 + 1 km R3 + 2 km R1) + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

## Semana 5

Lunes	Descanso
Martes	6 km de Calentamiento + Circuitos A+ estiramientos
Miércoles	3 Km de Calentamiento + 5km a R3 + 2 km suaves+ estiramientos
Jueves	Descanso
Viernes	OPCIONAL: 8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + <b>Técnica de carrera</b>
Sábado	4 km Calentamiento + series C (3x5x400 rec1'30" y bloque 3')+ estiramientos
Domingo	13 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

## Semana 6

Lunes	Descanso
Martes	30' Calentamiento + Series L (2000+2000+1000+ 2000 rec 3' ) + 5' enfriamiento+ estiramientos
Miércoles	Descanso
Jueves	5 km de Calentamiento + Series Cortas: 8x800 recuperando 3'+ estiramientos
Viernes	Descanso
Sábado	8 km a R1-R2 + estiramientos Cuestas 2x5x 30" rec bajada al trote y 30" parado y entre bloques 5' + estiramientos
Domingo	15 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)



## Semana 7

Lunes	Descanso
Martes	5 km de Calentamiento + Series Cortas: 2x4x500 recuperando 2' y 4'30" entre bloques+ estiramientos
Miércoles	6 km de Calentamiento + 2 x Circuitos A+ estiramientos
Jueves	Descanso
Viernes	6 km Calentamiento + Series L (3000+2000+3000 + 1000 rec 3' ) + 5' enfriamiento+ estiramientos
Sábado	10 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + <b>Técnica de carrera</b>
Domingo	18 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

## Semana 8

Lunes	Descanso
Martes	11 km: (4 km R1 + 3 km R2 + 2 km R3 + 2 km R1) + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)
Miércoles	10 km a R1-R2 + estiramientos Cuestas 2x4x 45" rec bajada al trote y 30" parado y entre bloques 5' + estiramientos
Jueves	Descanso
Viernes	5 km de Calentamiento + Series Cortas: 3x5x300 recuperando 1'35" y 4'30" entre bloques+ estiramientos
Sábado	Descanso
Domingo	13 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

## Semana 9

Lunes	Descanso
Martes	6 km de Calentamiento + Series Cortas: 6x200 recuperando 50+ estiramientos"
Miércoles	OPCIONAL: 8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + <b>Técnica de carrera</b>
Jueves	Descanso
Viernes	Descanso Activo: 30' muy suaves + 4/5 rectas en progresión de 80- 100m+estiramientos
Sábado	<b>Media Maratón</b>
Domingo	Descanso



## ¿Cómo se hace la técnica de carrera?

Desplazamiento lateral

Skipping a una pierna (derecha)

Skipping a una pierna (izquierda)

Skipping bajo cuatro lados (atrás, izquierda, adelante, derecha)

Pasos rusos (derecha)

Pasos rusos (izquierda)

Pasos rusos (con las dos)

Skipping 3 apoyos

Skipping lateral 4 apoyos

Skipping 2 apoyos

Skipping 1 apoyos

## Ritmos de entrenamiento

- R1: Ritmo suave (pulsaciones máximas: entre el 60 y 75%)
- R2: Ritmo medio (pulsaciones máximas: entre el 70 y 85%)
- R3: Ritmo fuerte (pulsaciones máximas: entre el 80 y 90%)

## Ritmos rodajes

- R1: 5 min 2 seg.
- R2: 4 min 31 seg.
- R3: 4 min 15 seg.

## Ritmos series

- 200 metros: 0 min 42 seg.
- 300 metros: 1 min 3 seg.
- 400 metros: 1 min 25 seg.
- 500 metros: 1 min 52 seg.
- 600 metros: 2 min 18 seg.
- 800 metros: 3 min 3 seg.
- 1000 metros: 3 min 49 seg.

## Circuito de Fuerza A

1. 100 m + Multisaltos en el sitio (20 a la pata coja: 10 con cada pierna, 10 a pies juntos y 10 abriendo y cerrando)
2. 100 m + 20 Abdominales
3. 100 m + 10 Saltos con las rodillas al pecho
4. 100 m + 10 Lumbares (elevando sólo el tronco unos 30°)
5. 100 m + 20 Sentadillas completas
6. 100 m + 10 Fondos de brazos
7. 100 m + 20 Abdominales
8. 100 m + 5 Saltos en cuatro tiempos: 1 Saltar 2 agacharse en cuclillas , 3 Flexión, y 4 salto vertical. 100 m

## Ejercicios de abdominales y lumbares

Al acabar hay que realizar 3 ejercicios de abdominales (de 15 a 25 repeticiones en cada uno) dos de lumbares (10 repeticiones)



## Aclaraciones

### Especial atención a las semanas 6 y 7.

Cada atleta ha de ser consciente de su ritmo, y entrenar sin exigirse al máximo de sus posibilidades, ya que es tan importante realizar el entrenamiento como asimilarlo y que nos permita hacer la siguiente sesión con garantías de éxito.

Nuestro nivel de entrenamiento irá mejorando progresivamente con forme nos acerquemos a la prueba objetivo. El ritmo de las series largas debe ser progresivo de menor a mayor intensidad, empezando a ritmo algo más suave que el ritmo competitivo y terminando más fuerte que el ritmo de competición.

En referencia a las series cortas las intensidades deben ser superiores a las previstas para el día de la prueba. Si entrenáis con pulsómetro controlar que a los 60" se hayan recuperado al menos 30/40 pulsaciones. Si no es así reducir la intensidad hasta que recuperéis a nivel cardíaco de la manera indicada.

Es importante intentar cumplir el entrenamiento al completo y con las recuperaciones indicadas, si es preciso se deberá de bajar la intensidad de los ritmos para poder cumplir todo el entrenamiento con las recuperaciones diseñadas.

Se debe de afrontar esta preparación con unas condiciones de salud correctas, en caso de considerarse necesario se recomienda que se consulte con un especialista para hacer una revisión médica.



Carbajosa