



Plan de entrenamiento 2h en Media Maratón

El siguiente **plan de entrenamiento** está dirigido a deportistas que ya han participado en algún 10K, teniendo en cuenta que lo realizan en menos de 55 minutos y que desean correr un medio maratón en menos de 2 horas (a ritmo de 5:45 min/km).

Antes de empezar con el plan de entrenamiento es recomendable que pases un reconocimiento médico. La duración del plan es de 2 meses. Además, lo ideal sería no terminar con una gran fatiga después de las sesiones de entrenamiento. Es importante terminar con ganas de entrenar más, ya que significará que se han asimilado bien las cargas de entrenamiento.

Respecto a los ritmos en carrera, se establecen 3 ritmos:

- Ritmo Conversacional (RC), un ritmo en el que mantendrás un paso en el cual puedas mantener una conversación. Tus pulsaciones se deberán mantener entre un 60-70% de tu FCMáxima.
- Ritmo Moderado (RM), un ritmo en el que mantendrás un **paso de medio maratón**(entre 5:40 y 5:45 min/km).
- Ritmo Alto (RA), un ritmo en el que mantendrás un paso de 5K (entre 5:00 y 5:25 min/km).

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Lunes	5K RC	12×100; 300R	12×100; 300R	Descanso
Martes	6K RM	6K RM	8K RC	8K RM
Miércoles	2K RC +10×200 + 5´ RC	2K RC +10×200 + 5´ RC	6K RM	3×2000; 500R



Jueves	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Viernes	6K RM	10K RC	10K RM	5K RM + 5K RA
Sábado	Descanso	Descanso	21K RC	Descanso
Domingo	15k en 1h30'	20K RC	2K RC + 7K en 38' + 2K RC	15K RC
	5ª Semana	6ª Semana	7ª Semana	8ª Semana
Lunes	12×100; 300R	3×2000; 500R	2K RM + 6K RA	8K RM
Martes	8K RM	8K RM	5K RC + 5K RM	5K RC + 5K RM
Miércoles	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Jueves	10K RM	10×200; 200R	12×100; 300R	7K RM
Viernes	Descanso	Descanso	8K RM	30' RC
Sábado	5K RM + 5K RA	2K RC + 10K en 53' + 2K RC	Descanso	Descanso
Domingo	5K RC + 5K RA + 10K RM	20K RC	5K RC + 10K RM	21K

Aclaraciones

Es muy importante trabajar muy específicamente los cuádriceps (tanto en excéntrico como en concéntrico), los abductores, los aductores, los gemelos, los soleos, el psoas y el bíceps femoral.



Club Deportivo Correcaminos Carbajosa

Plan de entrenamiento Maratón 3h20'

Rendiréis mucho más y os lesionaréis mucho menos. Es importante hacer ejercicios de tobillos todas las semanas. Con ellos no sólo fortaleceréis los tobillos, además mejoraréis la eficiencia y la eficacia de vuestra zancada y disminuiréis mucho el riesgo de lesión de fascitis, de tendinitis y de periostitis.

Hay que hidratarse, al menos, con medio litro de agua con sales minerales cada día que entrenéis. Y el doble si sudáis mucho o entrenáis con calor y humedad. Si seguís este plan no añadáis más entrenamiento. Ni más días de carrera, ni más minutos a los rodajes, ni más intensidad a los ritmos. Perdería su efectividad y os podrían ocurrir dos cosas. Una es que os lesionaseis y la otra es que os sobreentrenaseis. Cualquiera de las dos son malas.

