

Plan de Entrenamiento para Medio Maratón - Nivel Intermedio

IMPORTANTE

* Los tiempos y distancias que se muestran son aproximados, no tiene excesiva importancia que varíen ligeramente.

* Si tiene alguna duda sobre cómo se realiza alguno de los entrenamientos o qué significan las abreviaturas, en la parte inferior se explica más detalladamente.

Sem.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Descanso	7Km C.C.	10Km C.C.	7Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	13Km C.C.
2	Descanso	8Km Fartlek	5Km C.C.	8Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	15Km C.C.
3	Descanso	6x200m Ritmo: 48s-48s Recup. 1m30s	5Km C.C.	10Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	16Km C.C.
4	Descanso	8Km Fartlek	5Km C.C.	10Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	13Km C.C.
5	Descanso	5x400 Ritmo: 1m36s-1m36s Recup. 2m	7Km C.C.	10Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	18Km C.C.
6	Descanso	6x800 Ritmo: 3m12s-3m12s Recup. 2m30s	7Km C.C.	11Km C.C.	11Km C.C.	7Km C.C.	13Km C.C.
7	Descanso	3x1500 Ritmo: 6m00s-6m00s Recup. 3m	7Km C.C.	11Km C.C.	11Km C.C.	5Km C.C.	18Km C.C.
8	Descanso	6x800 Ritmo: 3m09s-3m15s Recup. 2m30s	8Km C.C.	11Km C.C.	11Km C.C.	7Km C.C.	15Km C.C.
9	Descanso	4x1500 Ritmo: 6m00s-6m00s Recup. 3m	7Km C.C.	11Km C.C.	11Km C.C.	7Km C.C.	22Km C.C.
10	Descanso	6x800 Ritmo: 3m08s-3m13s Recup. 2m30s	8Km C.C.	13Km C.C.	13Km C.C.	8Km C.C.	24Km C.C.
11	Descanso	8Km C.C.	8Km C.C.	13Km C.C.	11Km C.C.	7Km C.C.	13Km C.C.
12	Descanso	7Km C.C.	7Km C.C.	10Km C.C.	7Km C.C.	5Km C.C.	MEDIO MARATÓN

EXPLICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS:

* **C.C.** Carrera Continua. Es una carrera en la que no se varía significativamente el ritmo, y donde debemos llevar la sensación de que podemos seguir corriendo ininterrumpidamente.

* **Fartlek.** Carrera Continua con Cambios de Ritmo. Es una carrera en la que se van realizando cambios de ritmo, de entre 2 y 5 minutos, donde se aumenta la velocidad. Tras un cambio de ritmo se sigue corriendo, aunque a una velocidad menor. Cuando nos recuperamos, iniciamos un nuevo cambio de ritmo.

* **Series.** Cuando aparece 6x200 (por ejemplo) nos referimos a que se hagan 6 series de 200 metros cada una. 'Ritmo' nos indica el tiempo aproximado que debemos realizar en cada serie y 'Recup.' nos indica el tiempo de descanso que tenemos para recuperarnos entre serie y serie. Antes de comenzar a hacer series es MUY IMPORTANTE haber calentado antes, por ejemplo corriendo 15 minutos despacio y realizando estiramientos.

* **Competición.** Recuerde que previamente a la competición es conveniente realizar un breve calentamiento (15 minutos lentos y estiramientos).

Plan de Entrenamiento para Medio Maratón - Nivel Avanzado

IMPORTANTE:

* Los tiempos y distancias que se muestran son aproximados, no tiene excesiva importancia que varíen ligeramente.

* Si tiene alguna duda sobre cómo se realiza alguno de los entrenamientos o qué significan las abreviaturas, en la parte inferior se explica más detalladamente.

Sem.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	5Km C.C.	10Km Fartlek	7Km C.C.	10Km C.C.	7Km C.C.	5Km C.C.	16Km C.C.
2	5Km C.C.	10Km Fartlek	7Km C.C.	11Km C.C.	7Km C.C.	5Km C.C.	16Km C.C.
3	5Km C.C.	7x200m Ritmo: 40s-40s Recup. 1m30s	7Km C.C.	11Km C.C.	7Km C.C.	5Km C.C.	19Km C.C.
4	5Km C.C.	6x400m Ritmo: 1m21s-1m21s	7Km C.C.	16Km C.C.	7Km C.C.	5Km C.C.	16Km C.C.

		Recup. 2m					
5	5Km C.C.	8x800m Ritmo: 2m43s-2m43s Recup. 3m	7Km C.C.	13Km C.C.	7Km C.C.	5Km C.C.	19Km C.C.
6	Descanso	4x1500m Ritmo: 5m06s-5m06s Recup. 3m	7Km C.C.	16Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	16Km C.C.
7	5Km C.C.	10x800m Ritmo: 2m43s-2m43s Recup. 3m	7Km C.C.	15Km C.C.	8Km C.C.	5Km C.C.	22Km C.C.
8	Descanso	5x1500m Ritmo: 5m06s-5m06s Recup. 3m	8Km C.C.	16Km C.C.	11Km C.C.	5Km C.C.	Competición 10Km (o 19Km C.C. run)
9	5Km C.C.	10x800m Ritmo: 2m43s-2m43s Recup. 3m	7Km C.C.	15Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	24Km C.C.
10	Descanso	10x800m Ritmo: 2m43s-2m43s Recup. 3m	8Km C.C.	16Km C.C.	11Km C.C.	5Km C.C.	24Km C.C.
11	5Km C.C.	13Km C.C.	7Km C.C.	13Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	16Km C.C.
12	Descanso	10Km C.C.	8Km C.C.	13Km C.C.	8Km C.C.	5Km C.C.	COMPETICIÓN MEDIO MARATÓN

EXPLICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS:

- * **C.C.** Carrera Continua. Es una carrera en la que no se varía significativamente el ritmo, y donde debemos llevar la sensación de que podemos seguir corriendo ininterrumpidamente.
- * **Fartlek.** Carrera Continua con Cambios de Ritmo. Es una carrera en la que se van realizando cambios de ritmo, de entre 2 y 5 minutos, donde se aumenta la velocidad. Tras un cambio de ritmo se sigue corriendo, aunque a una velocidad menor. Cuando nos recuperamos, iniciamos un nuevo cambio de ritmo.
- * **Series.** Cuando aparece 6x200 (por ejemplo) nos referimos a que se hagan 6 series de 200 metros cada una. 'Ritmo' nos indica el tiempo aproximado que debemos realizar en cada serie y 'Recup.' nos indica el tiempo de descanso que tenemos para recuperarnos entre serie y serie. Antes de comenzar a hacer series es MUY IMPORTANTE haber calentado antes, por ejemplo corriendo 15 minutos despacio y realizando estiramientos.
- * **Competición.** Recuerde que previamente a la competición es conveniente realizar un breve calentamiento (15 minutos lentos y estiramientos).

Plan de Entrenamiento para Medio Maratón - Nivel Competición

IMPORTANTE:

- * Los tiempos y distancias que se muestran son aproximados, no tiene excesiva importancia que varíen ligeramente.
- * Si tiene alguna duda sobre cómo se realiza alguno de los entrenamientos o qué significan las abreviaturas, en la parte inferior se explica más detalladamente.

Sem.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	10Km C.C.	3x1500 Ritmo: 4m30s-4m30s Recup. 3m	8Km C.C.	13Km C.C.	10Km Fartlek	7Km C.C.	20Km C.C.
2	7Km C.C.	6x800 Ritmo: 2m24s-2m24s Recup. 2m30s	8Km C.C.	13Km C.C.	9x200m Ritmo: 36s-36s Recup. 1m	7Km C.C.	13Km C.C.
3	10Km C.C.	4x1500 Ritmo: 4m27s-4m33s Recup. 3m	8Km C.C.	13Km C.C.	10Km C.C.	7Km C.C.	21Km C.C.
4	7Km C.C.	6x800 Ritmo: 2m24s-2m24s Recup. 2m30s	8Km C.C.	13Km C.C.	8x400 Ritmo: 1m12s-1m12s Recup. 2m	7Km C.C.	15Km C.C.
5	10Km C.C.	5x1500 Ritmo: 4m27s-4m33s Recup. 3m	8Km C.C.	13Km C.C.	13Km C.C.	7Km C.C.	22Km C.C.
6	5Km C.C.	8x400 Ritmo: 1m10s-1m14s Recup. 2m	7Km C.C.	17Km C.C.	10x200m Ritmo: 36s-36s Recup. 1m	5Km C.C.	17Km C.C.

7	10Km. C.C.	6x1500 Ritmo: 4m27s- 4m33s Recup. 3m	7Km C.C.	20Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	24Km C.C.
8	5Km C.C.	9x400 Ritmo: 1m10s- 1m14s Recup. 2m	10Km C.C.	13Km C.C.	8x400 Ritmo: 1m14s- 1m14s Recup. 1m30s	7Km C.C.	20Km C.C.
9	10Km C.C.	7x1500 Ritmo: 4m30s- 4m30s Recup. 3m	10Km C.C.	20Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	Carrera de 10Km (o 25Km C.C.)
10	5Km C.C.	10x400 Ritmo: 1m10s- 1m14s Recup. 2m	10Km C.C.	13Km C.C.	10x200m Ritmo: 36s-36s Recup. 1m	8Km C.C.	26Km C.C.
11	10Km C.C.	13Km C.C.	10Km C.C.	20Km C.C.	13Km C.C.	7Km C.C.	17Km C.C.
12	5Km C.C.	10Km C.C.	10Km C.C.	13Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	MEDIO MARATÓN

EXPLICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS:

* **C.C.** Carrera Continua. Es una carrera en la que no se varía significativamente el ritmo, y donde debemos llevar la sensación de que podemos seguir corriendo ininterrumpidamente.

* **Fartlek.** Carrera Continua con Cambios de Ritmo. Es una carrera en la que se van realizando cambios de ritmo, de entre 2 y 5 minutos, donde se aumenta la velocidad. Tras un cambio de ritmo se sigue corriendo, aunque a una velocidad menor. Cuando nos recuperamos, iniciamos un nuevo cambio de ritmo.

* **Series.** Cuando aparece 6x200 (por ejemplo) nos referimos a que se hagan 6 series de 200 metros cada una. 'Ritmo' nos indica el tiempo aproximado que debemos realizar en cada serie y 'Recup.' nos indica el tiempo de descanso que tenemos para recuperarnos entre serie y serie. Antes de comenzar a hacer series es MUY IMPORTANTE haber calentado antes, por ejemplo corriendo 15 minutos despacio y realizando estiramientos.

* **Carrera 10Km.** Para este día es conveniente correr a ritmo de competición una prueba de 10Km, o en caso de no poder, se realizará el entrenamiento alternativo.

* **Competición.** Recuerde que previamente a la competición es conveniente realizar un breve calentamiento (15 minutos lentos y estiramientos).