

# PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MEDIA MARATÓN

#1

Tiempo objetivo: **2:30 o más lento**

Principio básico: 3 sesiones de entrenamiento a la semana: 1 carrera de resistencia larga, 1 carrera de intervalos, 1 carrera de resistencia a un ritmo relajado o entrenamiento alternativo

Pace: **7:06 o más lento**

Antes de este plan de entrenamiento debes poder correr 40 minutos a un ritmo relajado

**TOP4RUNNING**



# SEMANA 1

## LUNES

Libre

## MARTES

**Carrera de 8 x 1 km, siempre con paseos de 2 minutos entre las carreras**

**Intensidad:** ritmo lento: 80–85% de tu ritmo de carrera + entrenamiento de movilidad

## MIÉRCOLES

Libre

## JUEVES

**Entrenamiento alternativo:** entrenamiento de potencia, bicicleta o una carrera fácil + entrenamiento de movilidad

## VIERNES

Libre

## SÁBADO

**Carrera de 4 x 2 km, siempre con un paseo de 2 minutos entre las carreras**

**Intensidad:** ritmo lento: 80–85% de tu ritmo de carrera

## DOMINGO

Entrenamiento de movilidad + Foam Rolling

# SEMANA 2

## LUNES

Libre

## MARTES

8 km de recorrido. Un descanso, si es necesario

**Intensidad:** ritmo lento: 80–85% de tu ritmo de carrera + entrenamiento de movilidad

## MIÉRCOLES

Libre

## JUEVES

**Entrenamiento alternativo:** entrenamiento de potencia, bicicleta o una carrera fácil + entrenamiento de movilidad

## VIERNES

Libre

## SÁBADO

Carrera de 10 x 1 km, siempre con un paseo de 2 minutos entre las carreras

**Intensidad:** ritmo lento: 80–85% de tu ritmo de carrera

## DOMINGO

Entrenamiento de movilidad + Foam Rolling

# SEMANA 3

## LUNES

Libre

## MARTES

**10 km de recorrido. Un descanso, si es necesario**

**Intensidad:** ritmo lento: 80–85% de tu ritmo de carrera + entrenamiento de movilidad

## MIÉRCOLES

Libre

## JUEVES

**Entrenamiento alternativo:** entrenamiento de potencia, bicicleta o una carrera fácil + entrenamiento de movilidad

## VIERNES

Libre

## SÁBADO

**Carrera de 5 x 2 km, siempre con un paseo de 2 minutos entre las carreras**

**Intensidad:** ritmo lento: 80–85% de tu ritmo de carrera

## DOMINGO

Entrenamiento de movilidad + Foam Rolling

# SEMANA 4

## LUNES

Libre

## MARTES

**Carrera de 4 x 3 km, siempre con paseos de 2 minutos entre las carreras**

**Intensidad:** ritmo lento: 80–85% de tu ritmo de carrera + entrenamiento de movilidad

## MIÉRCOLES

Libre

## JUEVES

**Entrenamiento alternativo:** entrenamiento de potencia, bicicleta o una carrera fácil + entrenamiento de movilidad

## VIERNES

Libre

## SÁBADO

**Carrera de 6 x 1 km. Intensidad:** puedes decir algunas palabras mientras corres, pero no tener una conversación continua: 90–95% de tu ritmo de carrera

## DOMINGO

Entrenamiento de movilidad + Foam Rolling

# SEMANA 5

## LUNES

Libre

## MARTES

**Carrera de 5 x 3 km, siempre con paseos de 2 minutos entre las carreras**

**Intensidad:** ritmo lento: 80–85% de tu ritmo de carrera + entrenamiento de movilidad

## MIÉRCOLES

Libre

## JUEVES

**Entrenamiento alternativo:** entrenamiento de potencia, bicicleta o una carrera fácil + entrenamiento de movilidad

## VIERNES

Libre

## SÁBADO

**Carrera de 7 x 1 km. Intensidad:** puedes decir algunas palabras mientras corres, pero no tener una conversación continua: 90-95% de tu ritmo de carrera

## DOMINGO

Entrenamiento de movilidad + Foam Rolling

# SEMANA 6

## LUNES

Libre

## MARTES

Carrera de 4 x 4 km, siempre con paseos de 2 minutos entre las carreras

**Intensidad:** ritmo lento: 80–85% de tu ritmo de carrera + entrenamiento de movilidad

## MIÉRCOLES

Libre

## JUEVES

**Entrenamiento alternativo:** entrenamiento de potencia, bicicleta o una carrera fácil + entrenamiento de movilidad

## VIERNES

Libre

## SÁBADO

Carrera de 4 x 1 km

**Intensidad:** respirar cuesta, hablar es imposible: tu ritmo de carrera

## DOMINGO

Entrenamiento de movilidad + Foam Rolling

# SEMANA 7

## LUNES

Libre

## MARTES

**12 km de recorrido. Un descanso, si es necesario**

**Intensidad:** ritmo lento: 80–85% de tu ritmo de carrera + entrenamiento de movilidad

## MIÉRCOLES

Libre

## JUEVES

**Entrenamiento alternativo:** entrenamiento de potencia, bicicleta o una carrera fácil + entrenamiento de movilidad

## VIERNES

Libre

## SÁBADO

**5 km de recorrido**

**Intensidad:** ritmo lento: 80–85% de tu ritmo de carrera

## DOMINGO

Entrenamiento de movilidad + Foam Rolling



# SEMANA 8

## LUNES

Libre

## MARTES

4 km de carrera fácil + 1 km a ritmo de carrera

## MIÉRCOLES

Libre

## JUEVES

3 km de carrera fácil + 1 km a ritmo de carrera

## VIERNES

Libre

## SÁBADO

Libre

## DOMINGO

**Día de la carrera:** Media maratón 21.1 km

**Nota:** Acerca de la caminata de 2 minutos. ¿Te sientes descansado antes? Entonces sigue corriendo. ¿Necesitas un poco más de descanso? Camina más tiempo.