

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MEDIA MARATÓN

#2

Tiempo objetivo: **por debajo de 2:30**

Pace: **7:04 o más rápido**

TOP4RUNNING



SEMANA 1

LUNES

Libre

MARTES

Carrera de 5 x 1 km. Intensidad: puedes decir algunas palabras mientras corres, pero no tener una conversación continua: 90–95% de su ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

5 km de recorrido

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

VIERNES

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

SÁBADO

Libre

DOMINGO

6 km + 2 km de carrera. Intensidad: 6 km a paso lento: 80–85% de tu ritmo de carrera, 2 km 90–95% de tu ritmo de carrera

SEMANA 2

LUNES

Libre

MARTES

Carrera de 5 x 1 km. Intensidad: puedes decir algunas palabras mientras corres, pero no tener una conversación continua: 90–95% de su ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

5 km de recorrido

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

VIERNES

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

SÁBADO

Libre

DOMINGO

8 km + 2 km de carrera. Intensidad: 8 km a paso lento: 80–85% de tu ritmo de carrera, 2 km 90–95% de tu ritmo de carrera

SEMANA 3

LUNES

Libre

MARTES

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

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

5 km de recorrido

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

VIERNES

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

SÁBADO

Libre

DOMINGO

8 km + 3 km de carrera. Intensidad: 8 km a paso lento: 80–85% de tu ritmo de carrera, 3 km 90–95% de tu ritmo de carrera

SEMANA 4

TIEMPO OBJETIVO: 2:30 O MÁS LENTO

LUNES

Libre

MARTES

Carrera de 5 x 1 km

Intensidad: respirar cuesta un poco, hablar imposible: tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

5 km de recorrido

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

VIERNES

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

SÁBADO

Libre

DOMINGO

10 km + 3 km de carrera. Intensidad: 10 km a paso lento: 80–85% de tu ritmo de carrera, 3 km 90–95% de tu ritmo de carrera

SEMANA 5

LUNES

Libre

MARTES

Carrera de 5 x 1 km

Intensidad: respirar cuesta un poco, hablar imposible: tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

5 km de recorrido

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

VIERNES

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

SÁBADO

Libre

DOMINGO

13 km + 3 km de carrera. Intensidad: 13 km a paso lento: 80–85% de tu ritmo de carrera, 3 km 90–95% de tu ritmo de carrera

SEMANA 6

LUNES

Libre

MARTES

Carrera de 5 x 1 km

Intensidad: respirar cuesta un poco, hablar imposible: tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

5 km de recorrido

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

VIERNES

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

SÁBADO

Libre

DOMINGO

12 km + 5 km de carrera. Intensidad: 12 km a paso lento: 80–85% de tu ritmo de carrera, 5 km 90–95% de tu ritmo de carrera

SEMANA 7

LUNES

Libre

MARTES

6 km de recorrido

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

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

5 km de recorrido

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

VIERNES

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

SÁBADO

Libre

DOMINGO

8 km de carrera fácil

SEMANA 8

LUNES

Libre

MARTES

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

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

9 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: el domingo es el día de la Carrera Larga. Es importante que corras los últimos kilómetros un poco más rápido. Si la distancia aún es para ti demasiado larga, camina un poco durante la carrera o divídela, por ejemplo recorrido de 12 km dividido en 2 x 6 km