

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MEDIA MARATÓN

#3

Tiempo objetivo: **por debajo de 2:00**

Pace: **5:40 o más rápido**

TOP4RUNNING



SEMANA 1

LUNES

Libre

MARTES

1 km de carrera de calentamiento, rutina de calentamiento, intervalos de 5 x 1 km

Intensidad: 105% de tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

5 km de carrera fácil + entrenamiento de potencia y movilidad, si es posible

JUEVES

Libre

VIERNES

5 km de recorrido

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

SÁBADO

12 km de largo recorrido. Intensidad: 80–90% de tu ritmo de carrera

DOMINGO

Libre

SEMANA 2

LUNES

Libre, Foam Rolling

MARTES

1 km de carrera de calentamiento, rutina de calentamiento, intervalos de 5 x 1 km

Intensidad: 105% de tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

5 km de carrera fácil + entrenamiento de potencia y movilidad, sí es posible

JUEVES

Libre

VIERNES

5 km de recorrido

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

SÁBADO

14 km de largo recorrido. Intensidad: 80–90% de tu ritmo de carrera

DOMINGO

Libre

SEMANA 3

LUNES

Libre, Foam Rolling

MARTES

1 km de carrera de calentamiento, rutina de calentamiento, intervalos de 5 x 1 km

Intensidad: 105% de tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

5 km de carrera fácil + entrenamiento de potencia y movilidad, si es posible

JUEVES

Libre

VIERNES

5 km de recorrido

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

SÁBADO

16 km de largo recorrido. Intensidad: 80–90% de tu ritmo de carrera

DOMINGO

Libre

SEMANA 4

LUNES

Libre, Foam Rolling

MARTES

1 km de carrera de calentamiento, rutina de calentamiento, intervalos de 5 x 1 km

Intensidad: 105% de tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

5 km de carrera fácil + entrenamiento de potencia y movilidad, si es posible

JUEVES

Libre

VIERNES

6 km run

Intensidad: Slow pace: 80–85% de tu ritmo de carrera + mobility-training

SÁBADO

15 km Long Run, various paces: 11 km at 80% de tu ritmo de carrera,
3 km at race pace, and 1 km at 80% de tu ritmo de carrera

DOMINGO

Libre

SEMANA 5

LUNES

Libre, Foam Rolling

MARTES

1 km de carrera de calentamiento, rutina de calentamiento, intervalos de 5 x 1 km

Intensidad: 105% de tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

5 km de carrera fácil + entrenamiento de potencia y movilidad, si es posible

JUEVES

Libre

VIERNES

6 km run

Intensidad: Slow pace: 80–85% de tu ritmo de carrera + mobility-training

SÁBADO

16 km Long Run, various paces: 11 km at 80% de tu ritmo de carrera,

4 km at race pace, and 1 km at 80% de tu ritmo de carrera

DOMINGO

Libre

SEMANA 6

LUNES

Libre, Foam Rolling

MARTES

1 km de carrera de calentamiento, rutina de calentamiento, intervalos de 5 x 1 km

Intensidad: 105% de tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

5 km de carrera fácil + entrenamiento de potencia y movilidad, si es posible

JUEVES

Libre

VIERNES

6 km run

Intensidad: Slow pace: 80–85% de tu ritmo de carrera + mobility-training

SÁBADO

17 km Long Run, various paces: 11 km at 80% de tu ritmo de carrera,

6 km at race pace, and 1 km at 80% de tu ritmo de carrera

DOMINGO

Libre

SEMANA 7

LUNES

Libre, Foam Rolling

MARTES

Carrera de 5 x 1 km

Intensidad: tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre, o entrenamiento alternativo, bicicleta o una carrera fácil

JUEVES

Libre

VIERNES

6 km run

Intensidad: Slow pace: 80–85% de tu ritmo de carrera + mobility-training

SÁBADO

10 km run at **slow pace:** 80-85% de tu ritmo de carrera

DOMINGO

Libre

SEMANA 8

LUNES

Libre, Foam Rolling

MARTES

6 km de recorrido. **Intensidad:** 80% de tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

5 km de carrera fácil

VIERNES

Libre

SÁBADO

Libre o 20 minutos de carrera ligera

DOMINGO

Día de la carrera: Media maratón 21.1 km

Nota: el entrenamiento de media maratón es exigente. Si no puedes relajarte) durante el entrenamiento, disminuye la velocidad y escucha a tu cuerpo, no sigas el plan.