

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MEDIA MARATÓN

#4

Tiempo objetivo: **por debajo de 1:45**

Pace: **4:59 y más rápido**

TOP4RUNNING



SEMANA 1

LUNES

Carrera de calentamiento de 1 km, rutina de calentamiento, 6 km de carrera fácil

Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera

MARTES

Intervalos de 6 x 1 km, siempre con un descanso de 1 minuto

Intensidad: tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

5 km de carrera de resistencia rápida. Intensidad: 85–90% de tu ritmo de carrera

VIERNES

6 km de carrera algo relajada. Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera, rutina de calentamiento, entrenamiento de movilidad

SÁBADO

14 km de largo recorrido. Intensidad: 8 km 80–85% del ritmo de carrera, 5 km 90–95% de tu ritmo de carrera, 1 km 80% de tu ritmo de carrera

DOMINGO

Libre

SEMANA 2

LUNES

Carrera de calentamiento de 1 km, rutina de calentamiento, 8 km de carrera fácil

Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera

MARTES

Intervalos de 8 x 1 km, siempre con un descanso de 1 minuto

Intensidad: tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

6 km de carrera de resistencia rápida. Intensidad: 85–90% de tu ritmo de carrera

VIERNES

6 km de carrera algo relajada. Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera, rutina de calentamiento, entrenamiento de movilidad

SÁBADO

14 km de largo recorrido. Intensidad: 7 km 80–85% del ritmo de carrera, 6 km 90–95% de tu ritmo de carrera, 1 km 80% de tu ritmo de carrera

DOMINGO

Libre

SEMANA 3

LUNES

Carrera de calentamiento de 1 km, rutina de calentamiento, 10 km de carrera fácil

Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera

MARTES

Intervalos de 5 x 1 km, siempre con un descanso de 1 minuto

Intensidad: 105–110% de tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

7 km de carrera de resistencia rápida. Intensidad: 85–90% de tu ritmo de carrera

VIERNES

6 km de carrera algo relajada. Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera,

rutina de calentamiento, entrenamiento de movilidad

SÁBADO

12 km de largo recorrido. Intensidad: 6 km 80–85% of race pace,

6 km 90–95% of race pace

DOMINGO

Libre

SEMANA 4

LUNES

Carrera de calentamiento de 1 km, rutina de calentamiento, 10 km de carrera fácil

Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera

MARTES

Intervalos de 6 x 1 km, siempre con un descanso de 1 minuto

Intensidad: 105–110% de tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

8 km de carrera de resistencia rápida. Intensidad: 85–90% de tu ritmo de carrera

VIERNES

6 km de carrera algo relajada. Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera, rutina de calentamiento, entrenamiento de movilidad

SÁBADO

15 km de largo recorrido. Intensidad: 6 km 80–85% del ritmo de carrera
8 km 90–95% de tu ritmo de carrera, 1 km 80% de tu ritmo de carrera

DOMINGO

Libre

SEMANA 5

LUNES

Carrera de calentamiento de 1 km, rutina de calentamiento, 10 km de carrera fácil

Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera

MARTES

Intervalos de 7 x 1 km, siempre con un descanso de 1 minuto

Intensidad: 105–110% de tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

8 km de carrera de resistencia rápida. Intensidad: 85–90% de tu ritmo de carrera

VIERNES

6 km de carrera algo relajada. Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera, rutina de calentamiento, entrenamiento de movilidad

SÁBADO

17 km de largo recorrido. Intensidad: 9 km 80–85% del ritmo de carrera, 7 km 90–95% de tu ritmo de carrera, 1 km 80% de tu ritmo de carrera

DOMINGO

Libre

SEMANA 6

LUNES

Carrera de calentamiento de 1 km, rutina de calentamiento, 10 km de carrera fácil

Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera

MARTES

Intervalos de 8 x 1 km, siempre con un descanso de 1 minuto

Intensidad: 105–110% de tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

8 km de carrera de resistencia rápida. Intensidad: 85–90% de tu ritmo de carrera

VIERNES

6 km de carrera algo relajada. Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera, rutina de calentamiento, entrenamiento de movilidad

SÁBADO

18 km de largo recorrido. Intensidad: 8 km 80-85% del ritmo de carrera, 1 km 80% del ritmo de carrera, 8 km 90–95% del ritmo de carrera, 1 km 80% del ritmo de carrera

DOMINGO

Libre

SEMANA 7

LUNES

Carrera de calentamiento de 1 km, rutina de calentamiento, 8 km de carrera fácil

Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera

MARTES

Intervalos de 5 x 1 km, siempre con un descanso de 1 minuto

Intensidad: 105–110% de tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

Libre

VIERNES

6 km de carrera algo relajada. Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera, rutina de calentamiento, entrenamiento de movilidad

SÁBADO

12 km de largo recorrido. Intensidad: 6 km 80–85% del ritmo de carrera, 6 km 90–95% del ritmo de carrera

DOMINGO

Libre

SEMANA 8

LUNES

Carrera de calentamiento de 1 km, rutina de calentamiento, 5 km de carrera fácil

Intensidad: 75–80% de tu ritmo de carrera

MARTES

Intervalos de 5 x 1 km, siempre con un descanso de 1 minuto

Intensidad: tu ritmo de carrera

MIÉRCOLES

Libre

JUEVES

5 km de diversión. Intensidad: ritmo lento: 80–85% de tu ritmo de carrera

VIERNES

Libre

SÁBADO

Libre o 20 minutos de carrera ligera

DOMINGO

Día de la carrera: Media maratón 21.1 km