

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MEDIA MARATÓN

Este plan consta de 12 semanas, partiendo de una base anterior mínima de entrenamiento de un mes, que habrá constado básicamente de rodajes, gimnasia, multisaltos y pesas. Está indicado y va dirigido a los que entrenan regularmente y desde hace más de un año. Se realiza cinco días a la semana, descansando los lunes y viernes, aunque todo aquel que quiera puede amoldar esos días de descanso como quiera. Por supuesto este plan no es invariable, como cualquier otro podremos variarlo dependiendo de como nos encontremos, de carreras previstas, etc.

Todos los días, antes de iniciar el entrenamiento, haremos 5 minutos de estiramientos, y 5 minutos de abdominales. Después de cada entrenamiento, haremos 5 minutos de abdominales y 10 minutos de estiramientos.

Terminologías del Plan :

Rodaje : Carrera continua a ritmo cómodo y constante. Cuando se indica "en progresión" se acelerará progresivamente hasta terminar fuerte.

Pesas : Tabla de ejercicios de este plan.

Cuestas 1 : el miércoles de la primera semana se harán con desnivel máximo, bajada al trote y 2' de recuperación entre series.

Cuestas 2 : se realizarán con una pendiente media.

S.L. : series largas.

S.M. : series medias.

S.C. : series cortas.

C.R. : cambios de ritmo. El sábado de la primera semana, cambios diversos, desde 15" a 3' por cambio, recuperando 30" al trote suave o 1' si el cambio ha sido de 1' o superior. El sábado de la 6ª semana, haced 2 veces 1' fuerte, 1' suave, 2' fuerte, 1' suave, 3' fuerte y 1' suave.

Rectas : carreras cortas en velocidad progresiva.

Tobillo : ejercicios de tobillo y técnica de carrera de este plan.

Comp. : competición. En las semanas 5ª, 7ª y 9ª se pueden hacer competiciones entre 5 y 15 km.

Notas :

- Todas las recuperaciones se harán al trote.
- Cuando indica, por ejemplo, 2x10x200 metros con 45" y 2' rec., quiere decir que habrá que hacer 2 veces 10 repeticiones de 200 metros, con 45" segundos de recuperación entre repeticiones y 2' entre las dos series.

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 50 min. Pesas. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. Cuestas 1, 2x7 de 70m. SC, 1x200 m. a tope. Rodaje 10 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 50 min. Pesas. Rectas 2x100 m. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. CR, 20 min. Rodaje 10 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 65 min. en progresión. Ejercicios de Tobillo. Técnica de carrera. 4 rectas. Estiramientos. Abdominales.
SEMANA 2	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 55 min. Pesas. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. Cuestas 2, 12x200 m. Rodaje 15 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 55 min. Pesas. Rectas 2x100 m. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SL, 3x7 min. muy fuertes. (90" rec.) Rodaje 15 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 70 min. en progresión. Ejercicios de Tobillo. Técnica de carrera. 4 rectas. Estiramientos. Abdominales.
SEMANA 3	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SC, 2x9x200 m. (45" rec y 2' rec entre series). Rodaje 15 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Rectas 2x100 m. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SM, 5x1000 m.(90" rec.). Rodaje 10 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 75 min. en progresión. Ejercicios de Tobillo. Técnica de carrera. 4 rectas. Estiramientos. Abdominales.
SEMANA 4	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SC, 2x6x300 m. (1' rec y 2' rec entre series). Rodaje 10 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 45 min. Pesas. Rectas 2x100 m. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SL, 2 km + 1 km+ 2 km (2' rec.). Rodaje 10 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 80 min. en progresión. Ejercicios de Tobillo. Técnica de carrera. 4 rectas. Estiramientos. Abdominales.
SEMANA 5	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SC, 2x7x400 m. (1' rec y 2' rec entre series). Rodaje 10 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Técnica de carrera. Rectas 8x100 m. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 40 min. muy suaves. Rodaje 10 min. Estiramientos. Abdominales.	Competición. (entre 5 y 15 km).

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
S E M A N A 6	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SC, 2x6x500 m. (1' rec y 2' rec entre series). Rodaje 10 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Rectas 2x100 m. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. CR, 18 min. Rodaje 10 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 85 min. en progresión. Ejercicios de Tobillo. Técnica de carrera. 4 rectas. Estiramientos. Abdominales.
S E M A N A 7	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SM 5x1000 m. (1' rec y 2' en el último), Rodaje 15 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Ejercicios de Tobillo. Técnica de carrera. Rectas 8x100 m. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 40 min. muy suaves. Estiramientos. Abdominales.	Competición. (entre 5 y 15 km).
S E M A N A 8	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SC, 15x300 m. (1' rec). Rodaje 15 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Rectas 2x100 m. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SL 3x2000 m. (90" rec). Rodaje 15 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 90 min. en progresión. Ejercicios de Tobillo. Técnica de carrera. 4 rectas. Estiramientos. Abdominales.
S E M A N A 9	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SM 5x1000 m. (1' rec y 2' en el último), Rodaje 15 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Ejercicios de Tobillo. Técnica de carrera. Rectas 8x100 m. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 40 min. muy suaves. Estiramientos. Abdominales.	Competición. (entre 5 y 15 km).
S E M A N A 10	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SC, 2x10x200 m. (45" rec y 2' rec). Rodaje 15 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Rectas 2x100 m. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SL 3 km + 1 km + 2 km (90" rec). Rodaje 15 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 90 min. en progresión. Ejercicios de Tobillo. Técnica de carrera. 4 rectas. Estiramientos. Abdominales.
S E M A N A 11	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SC, 2x7x400 m. (1' rec y 3' rec entre series). Rodaje 15 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Rectas 10x100 m. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SL 2x3000 m. + 1000 m. (2' rec). Rodaje 15 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 90 min. en progresión. Ejercicios de Tobillo. Técnica de carrera. 4 rectas. Estiramientos. Abdominales.
S E M A N A 12	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Pesas. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 25 min. SM 5x800 m. (1' rec y 2' en el último), Rodaje 15 min. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 60 min. Ejercicios de Tobillo. Técnica de carrera. Rectas 8x100 m. Estiramientos. Abdominales.	Estiramientos. Abdominales. Rodaje 40 min. muy suaves. Estiramientos. Abdominales.	MEDIO MARATÓN