

## PLAN DE ENTRENAMIENTO MEDIO MARATÓN VALENCIA SUB 2 HORAS

Para correr media maratón en 2h. hay que correr a un promedio de 5´43 km.

El plan de entrenamiento que vamos a empezar va a tener como objetivo llegar al 19 de octubre de 2014, preparados para bajar de 2 h..

Antes de empezar a seguir cualquier plan de entrenamiento es recomendable pasar un reconocimiento médico, para descartar cualquier problema que se pueda derivar de la práctica deportiva.

No debemos terminar agotados en ninguna sesión de entrenamiento, lo ideal es que al terminar de entrenar nos quedemos con ganas de hacer más.

Si no podemos realizar algún entrenamiento de los programados semanalmente, no intentaremos recuperarlo sino que seguiremos realizando los demás entrenamientos como estaban planificados.

Si disponemos de 3 días semanalmente, no realizaremos el entrenamiento carrera continua de menos carga.

Si tenemos que competir, un fin de semana que no esté programado, descansaremos dos días antes de la prueba y el día de antes realizaremos un calentamiento de 30´ de carrera continua suaves + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.

Si sufrimos una lesión, un constipado o cualquier circunstancia que nos impida entrenar durante algún tiempo, reanudaremos el entrenamiento realizando carrera continua suave (empezaremos con 30´ y progresivamente subiremos hasta 60´ ) durante al menos 15 días, volveremos a seguir el plan cuando hayamos recuperado todas las fuerzas.

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión, y tenemos que partir de la base de que habitualmente hemos practicado la carrera a pie ( 8 – 10 km ) 2 - 3 días a la semana durante al menos un mes.

Una buena referencia, que nos puede indicar que estamos eligiendo el plan que corresponde a nuestro nivel, sería realizar un test de 5 km y realizar un tiempo entre 29´15´´ – 30´ 00´´.

Antes y después de realizar la carrera continua realizaremos como mínimo 10´ de estiramientos.



### **SEMANA DEL 28 DE ABRIL AL 4 DE MAYO**

Lunes: descanso.  
Martes: 4 Km. + 30´ de acondicionamiento físico y técnica de carrera.  
( 4 km a 5´40 )  
Miércoles: 6 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
( 3 km a 5´40 – 3 km a 5´30 )  
Jueves: descanso  
Viernes: descanso.  
Sábado: 8 km ( 2 km a 5´40 – 4 km a 5´35 – 2 km 5´30 )  
Domingo: 8 km. ( 4 km a 5´45 – 4 km a 5´30 )

### **SEMANA DEL 5 AL 11 DE MAYO**

Lunes: descanso.  
Martes: 6 Km. + 30´ de acondicionamiento físico y técnica de carrera.  
( 6 km a 5´40 )  
Miércoles: 8 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
( 3 km a 5´40 – 5 km a 5´30 )  
Jueves: descanso  
Viernes: descanso.  
Sábado: 10 km ( 2 km a 5´40 – 4 km a 5´35 – 4 km 5´30 )  
Domingo: 10 km. ( 4 km a 5´45 – 6 km a 5´30 )

### **SEMANA DEL 12 AL 18 DE MAYO**

Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 8 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 6´15 – 4 km a 6´10 )  
Jueves: 9 km ( 5 km a 6´15 – 4 km a 6´10 )  
Viernes: descanso.  
Sábado: 10 km ( 2 km a 6´20 – 2 km a 6´10 – 2 km 6´05 – 3 km a 5´55 – 1 km a 6´10 )  
Domingo: 9 km. ( 4 km a 6´15 – 3 km a 6´10 – 2 km a 6´00 )



### **SEMANA DEL 19 AL 25 DE MAYO**

- Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 6 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
(4 km a 6´20 – 2 km a 6´00 )  
Jueves: 5 km a 6´ el Km. + 6 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.  
Viernes: descanso.  
Sábado: 4 km a 6´20 el Km. + 4 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.  
Domingo: Competición.  
Distancia a elegir entre 5 y 8 km.  
Ritmo competición alrededor 5´50.  
Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 5 km.

### **SEMANA DEL 26 DE MAYO AL 1 DE JUNIO**

- Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 9 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 6´10 – 5 km a 6´05 )  
Jueves: 10 km. ( 6 km a 6´15 – 4 km a 6´05 )  
Viernes: descanso.  
Sábado: 10 km. ( 2 km a 6´20 – 2 km a 6´10 – 2 km a 6´00 – 3 km a 5´55 – 1 km a 6´00 )  
Domingo: 10 km. ( 4 km a 6´10 – 4 km a 6´00 – 2 km a 5´50 )

### **SEMANA DEL 2 AL 8 DE JUNIO**

- Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 10 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
( 5 km a 6´10 – 5 km a 6´05 )  
Jueves: 5 km a 6´00 + 4 series de 1000 m. a 5´30 rec. 3´.  
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120  
Viernes: descanso.  
Sábado: 10 km ( 2 km a 6´20 – 2 km a 6´10 – 2 km 6´00 – 3 km a 5´55 – 1 km a 6´00 )  
Domingo: 12 km. ( 3 km a 6´10 – 5 km a 6´00 – 4 km a 5´50 )



### **SEMANA DEL 9 AL 15 DE JUNIO**

- Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 6 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
(4 km a 6´20 – 2 km a 6´00 )  
Jueves: 5 km a 6´ el Km. + 6 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.  
Viernes: descanso.  
Sábado: 4 km a 6´20 el Km. + 4 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.  
Domingo: Competición.  
Distancia a elegir entre 5 y 8 km.  
Ritmo competición alrededor 5´30.  
Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 5 km.

### **SEMANA DEL 16 AL 22 DE JUNIO**

- Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 10 km + 40´ de acondicionamiento físico.  
( 5 km a 5´55 – 5 km a 5´50 )  
Jueves: 5 km a 6´00 + 3 series de 2000 m. a 11´00 rec. 3´.  
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120  
Viernes: descanso.  
Sábado: 10 km ( 4 km a 6´00 – 4 km a 5´45 – 2 km 5´40 )  
Domingo: 14 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m.)  
( 6 km a 6´00 – 8 km a 5´50 )

### **SEMANA DEL 23 AL 29 DE JUNIO**

- Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 10 km + 40´ de acondicionamiento físico.  
( 5 km a 5´55 – 5 km a 5´45 )  
Jueves: 5 km a 6´00 + 2 series de 3000 m. a 16´15 rec. 3´.  
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120  
Viernes: descanso.  
Sábado: 10 km ( 4 km a 6´00 – 4 km a 5´45 – 2 km 5´40 )  
Domingo: 14 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m.)  
( 6 km a 6´00 – 8 km a 5´45 )



### **SEMANA DEL 30 DE JUNIO AL 6 DE JULIO**

- Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 6 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
(3 km a 6´10 – 3 km a 5´50 )  
Jueves: 6 km a 6´ el Km. + 6 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.  
Viernes: descanso.  
Sábado: 4 km a 6´15 el Km. + 4 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.  
Domingo: Competición.  
Distancia a elegir entre 5 y 8 km.  
Ritmo competición alrededor 5´25.  
Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 5 km.

### **SEMANA DEL 7 AL 13 DE JULIO - SEMANA DEL 14 AL 20 DE JULIO**

Desconectamos de la carrera a pie DESCANSO realizamos otras actividades físicas, caminar, nadar, ir en bici, pero todo en plan muy relajado.

### **SEMANA DEL 21 AL 27 DE JULIO**

- Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 4 km 6´10 + 30´ de acondicionamiento físico.  
Jueves: 5 km a 6´10 + 30´ de acondicionamiento físico.  
Viernes: descanso.  
Sábado: 5 km a 6´10 + 30´ de acondicionamiento físico.  
Domingo: 6 km a 6´10 + 30´ de acondicionamiento físico.

### **SEMANA DEL 28 DE JULIO AL 3 DE AGOSTO**

- Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 5 km 6´10 + 30´ de acondicionamiento físico.  
Jueves: 6 km a 6´10 + 30´ de acondicionamiento físico.  
Viernes: descanso.  
Sábado: 6 km a 6´10 + 30´ de acondicionamiento físico.  
Domingo: 7 km a 6´10 + 30´ de acondicionamiento físico.



### **SEMANA DEL 4 AL 10 DE AGOSTO**

Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 6 km 6´10 + 30´ de acondicionamiento físico.  
Jueves: 7 km a 6´10 + 30´ de acondicionamiento físico.  
Viernes: descanso.  
Sábado: 7 km a 6´10 + 30´ de acondicionamiento físico.  
Domingo: 8 km a 6´10 + 30´ de acondicionamiento físico.

### **SEMANA DEL 11 AL 17 DE AGOSTO**

Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 8 km + 30´ de acondicionamiento físico. ( 5 km a 6´00 – 3 km a 5´50 )  
Jueves: 10 km. ( 4 km a 6´00 – 6 km 5´45 )  
Viernes: descanso.  
Sábado: 10 km ( 4 km a 6´00 – 4 km a 5´55 – 2 km 5´40 )  
Domingo: 12 km. ( 6 km a 6´15 – 6 km a 5´50 )

### **SEMANA DEL 18 AL 24 DE AGOSTO**

Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 10 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
( 5 km a 6´00 – 5 km a 5´50 )  
Jueves: 10 km.  
( 6 km a 6´00 – 4 km 5´45 )  
Viernes: descanso.  
Sábado: 12 km ( 4 km a 6´00 – 4 km a 5´55 – 4 km 5´50 )  
Domingo: 13 km. ( 6 km a 6´15 – 7 km a 5´50 )

### **SEMANA DEL 25 AL 31 DE AGOSTO**

Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 6 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
( 3 km a 6´10 – 3 km a 5´50 )  
Jueves: 6 km a 6´ el Km. + 6 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.  
Viernes: descanso.  
Sábado: 4 km a 6´15 el Km. + 4 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.  
Domingo: Competición.  
Distancia a elegir entre 8 y 10 km.  
Ritmo competición alrededor 5´25.  
Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 10 km.



### **SEMANA DEL 1 AL 7 DE SEPTIEMBRE**

- Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 12 km + 40´ de acondicionamiento físico.  
( 7 km a 5´55 – 5 km a 5´45 )  
Jueves: 5 km a 6´00 + 2 series de 3000 m. a 16´15 rec. 3´.  
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120  
Viernes: descanso.  
Sábado: 12 km ( 4 km a 6´00 – 6 km a 5´45 – 2 km 5´40 )  
Domingo: 14 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m.)  
( 6 km a 6´00 – 8 km a 5´45 )

### **SEMANA DEL 8 AL 14 DE SEPTIEMBRE**

- Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 12 km + 40´ de acondicionamiento físico.  
( 5 km a 5´55 – 7 km a 5´50 )  
Jueves: 5 km a 6´00 + 3 series de 2000 m. a 10´40 rec. 3´.  
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120  
Viernes: descanso.  
Sábado: 12 km ( 4 km a 6´00 – 6 km a 5´45 – 2 km 5´40 )  
Domingo: 16 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m.)  
( 8 km a 6´00 – 8 km a 5´50 )

### **SEMANA DEL 15 AL 21 DE SEPTIEMBRE**

- Lunes: descanso.  
Martes: descanso.  
Miércoles: 12 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
( 5 km a 5´50 – 7 km a 5´45 )  
Jueves: 5 km a 6´00 + 6 series de 1000 m. a 5´15 rec. 3´.  
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120  
Viernes: descanso.  
Sábado: 12 km ( 2 km a 6´00 – 2 km a 5´50 – 6 km 5´40 – 1 km a 5´30 – 1 km a 6´00 )  
Domingo: 18 km. Montaña ( 8 km a 6´20 – 8 km a 6´10 )



### **SEMANA DEL 22 AL 28 DE SEPTIEMBRE**

- Lunes: 6 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 6´00 – 2 km a 5´55 )
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
( 6 km a 6´00 – 6 km a 5´50 )
- Jueves: descanso
- Viernes: 4 km.  
( 2 km a 6´10 – 2 km a 6´00 )
- Sábado: TEST DE 15 KM ( RITMO ENTRE 5´40 – 5´45 KM )
- Domingo: 6 km. ( 3 km a 6´15 – 3 km a 6´10 )

### **SEMANA DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 5 DE OCTUBRE**

- Lunes: descanso.
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 40´ de acondicionamiento físico.  
( 7 km a 5´55 – 5 km a 5´45 )
- Jueves: 5 km a 6´00 + 2 series de 3000 m. a 16´20 rec. 3´.  
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
- Viernes: descanso.
- Sábado: 12 km ( 4 km a 6´00 – 6 km a 5´45 – 2 km 5´40 )
- Domingo: 18 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m.)  
( 9 km a 6´00 – 9 km a 5´50 )

### **SEMANA DEL 6 AL 12 DE OCTUBRE**

- Lunes: descanso.
- Martes: descanso.
- Miércoles: 12 km + 40´ de acondicionamiento físico.  
( 7 km a 5´50 – 5 km a 5´45 )
- Jueves: 5 km a 6´00 + 3 series de 2000 m. a 10´40 rec. 3´.  
En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
- Viernes: descanso.
- Sábado: 12 km ( 4 km a 6´00 – 6 km a 5´45 – 2 km 5´40 )
- Domingo: 14 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando ( 100 m.)  
( 8 km a 6´00 – 6 km a 5´50 )



## SEMANA DEL 13 AL 19 DE OCTUBRE

- Lunes: descanso.
- Martes: 8 km + 30´ de acondicionamiento físico.  
( 4 km a 5´55 – 4 km a 5´45 )
- Miércoles: descanso.
- Jueves: 6 Km. + 8 rectas de 100 m. al 80% rec. la vuelta andando.  
( 4 km a 5´50 - 2 km a 5´45 )
- Viernes: descanso.
- Sábado: 4 km a 6´00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando
- Domingo: **COMPETICIÓN**  
**MEDIO MARATON VALENCIA TRINIDAD ALFONSO**  
**RITMO 5´43KM**  
**REALIZAR LA CARRERA A RITMO UNIFORME**  
**IDEAL SEGUNDOS 10 KM IGUAL O MAS RAPIDOS QUE LOS**  
**PRIMEROS.**

Miguel Rubio  
Entrenador Nacional de Atletismo.  
S. D. Correcaminos