

DESCRIPCIÓN

ANTES DE INICIAR ESTE PLAN ES RECOMENDABLE QUE CONSULTES CON TU MÉDICO O REALICES UN RECONOCIMIENTO MÉDICO EN UN CENTRO APROPIADO.

Si es la primera vez que inicias un plan de entrenamiento es importante que vayas con tranquilidad no tenemos prisa por obtener resultados a corto plazo. Este plan tiene como objetivo fundamental acondicionar tu organismo a esta actividad deportiva, para ello nos vamos a centrar en mejorar tu capacidad aeróbica y tu musculatura; especialmente las piernas y todos los músculos que protegen tu columna.

Es importante que ante la duda peques por defecto, no te pases en los entrenamientos.

Te haremos referencia a lo largo del plan a diversos ritmos (**R1, R2,...**), por ello te recomendamos que consultes la tabla de ritmos para que anotes tus ritmos de pulsaciones a los que tienes que trabajar.

En los entrenamientos de series emplearemos la siguiente nomenclatura (ejemplo: **4 x 4 x 200 a R2, RR=30" y RS=3'**). Esto significa que tienes que realizar **4 series de 4 repeticiones de 200 metros a un ritmo de R2**, descansando entre cada repetición **30 segundos** y entre serie y serie **3 minutos**.

Al terminar es importantísimo para prevenir lesiones realizar los estiramientos.

MEDIA MARATÓN: te recomendamos que si transcurridas las dos primeras semanas, observas que tienes dificultades de tipo muscular o síntomas de mucho cansancio muscular, pases a realizar el plan de 10.000 metros.

MARATÓN: te recomendamos que si transcurridas las dos primeras semanas, observas que tienes dificultades de tipo muscular o síntomas de mucho cansancio muscular, pases a realizar el plan de media maratón.

RITMOS

EDAD	PULSACIONES MÁXIMAS	RITMO R1 (60%)	RITMO R2 (70%)	RITMO R3 (80%)	V.A. MAX. (90%)
18	202	121	141	162	182
19	201	121	141	161	181
20	200	120	140	160	180
21	199	119	139	159	179
22	198	119	139	158	178
23	197	118	138	158	177
24	196	118	137	157	176
25	195	117	137	156	176
26	194	116	136	155	175
27	193	116	135	154	174
28	192	115	134	154	173
29	191	115	134	153	172
30	190	114	133	152	171
31	189	113	132	151	170
32	188	113	132	150	169
33	187	112	131	150	168
34	186	112	130	149	167
35	185	111	130	148	167
36	184	110	129	147	166
37	183	110	128	146	165
38	182	109	127	146	164
39	181	109	127	145	163
40	180	108	126	144	162
41	179	107	125	143	161
42	178	107	125	142	160
43	177	106	124	142	159
44	176	106	123	141	158
45	175	105	123	140	158
46	174	104	122	139	157
47	173	104	121	138	156
48	172	103	120	138	155
49	171	103	120	137	154
50	170	102	119	136	153
51	169	101	118	135	152
52	168	101	118	134	151
53	167	100	117	134	150
54	166	100	116	133	149
55	165	99	116	132	149
56	164	98	115	131	148
57	163	98	114	130	147
58	162	97	113	130	146
59	161	97	113	129	145
60	160	96	112	128	144

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO (NIVEL INICIAL) 10 KM

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	5 Km a ritmo R1 (en el que puedas mantener una conversación con un compañero, no te piques).	Carrera continua 3 Km	6 Km a ritmo R1	DESCANSO. Aumentar la dosis de líquidos y comer más hidratos (pasta, arroz, etc.) que proteínas. Realizar estiramientos.	5 Km a ritmo R1	Disfruta del fin de semana	Disfruta del fin de semana
Semana 2	Vamos a iniciar 2ª semana ánimo estas primeras semanas son las más duras. Vamos a hacer 5 Km a ritmo R1	Carrera continua 3 Km	6 Km a ritmo R1	DESCANSO	5 Km a ritmo R1	Disfruta del fin de semana	Disfruta del fin de semana
Semana 3	5 Km a ritmo R1 (al terminar realiza siempre los estiramientos, si no tienes tiempo disminuye la carrera no los estiramientos)	Carrera continua 3 Km	6 Km a ritmo R1	DESCANSO	5 Km a ritmo R1	Disfruta del fin de semana	Disfruta del fin de semana
Semana 4	Vamos a aumentar el volumen, si pasados unos días estás demasiado cansado vuelve a la 1ª semana. 7 Km a ritmo R1	Carrera continua 3 Km	6 Km a ritmo R1	DESCANSO	5 Km a ritmo R1	Disfruta del fin de semana	Disfruta del fin de semana
Semana 5	7 Km a ritmo R1	Carrera continua 3 Km	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	5 Km a ritmo R1	Disfruta del día de descanso	10 Km a ritmo R1
Semana 6	4 Km a ritmo R1. Es posible que estés cansado del entrenamiento del domingo, no te preocupes es normal. Hoy es importante que entrenes.	Carrera continua 3 Km	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	5 Km a ritmo R1	Disfruta del día de descanso	Hoy vamos a descansar la próxima semana vamos a tener novedades.
Semana 7	2 km R1 para calentar. 20 X 100 a R2, recupera volviendo andando los 100 m. No te pases de velocidad. Realiza 3' suaves y estira.	Carrera continua 3 Km	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	8 Km a ritmo R1	Disfruta del día de descanso	Hoy vamos a descansar también.
Semana 8	2 km R1 para calentar. 20 X 100 a R2, recupera volviendo andando los 100 m. No te pases de velocidad. Realiza 3' suaves y estira.	Carrera continua 3 Km	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	8 Km a ritmo R1	Disfruta del día de descanso	Hoy vamos a descansar también.
Semana 9	2 km R1 para calentar. 20 X 100 a R2, recupera volviendo andando los 100 m. No te pases de velocidad. Realiza 3' suaves y estira.	Carrera continua 3 Km	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	8 Km a ritmo R1	Disfruta del día de descanso	Hoy vamos a descansar también.
Semana 10	2 km R1 para calentar. 20 X 100 a R2, recupera volviendo andando los 100 m. No te pases de velocidad. Realiza 3' suaves y estira.	Carrera continua 3 Km	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	8 Km a ritmo R1	Disfruta del día de descanso	4 km a ritmo R1 y sin parar 3 km a ritmo R2 y 1 km a ritmo R1.
Semana 11	2 km R1 para calentar. 20 X 100 a R2, recupera volviendo andando los 100 m. No te pases de velocidad. Realiza 3' suaves y estira.	Carrera continua 3 Km	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	8 Km a ritmo R1	Disfruta del día de descanso	4 km a ritmo R1 y sin parar 3 km a ritmo R2 y 1 km a ritmo R1.
Semana 12	2 km R1 para calentar. 20 X 100 a R2, recupera volviendo andando los 100 m. No te pases de velocidad. Realiza 3' suaves y estira.	Carrera continua 3 Km	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	8 Km a ritmo R1	Disfruta del día de descanso	Test 8 km o una prueba. Si has podido con el plan pasa de nivel si no repite este empezando en la semana 4. NO TENEMOS PRISA.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO (NIVEL INICIAL) 1/2 MARATÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	7 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 4 X 200 a R2, RR = 30" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	7 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R1	DESCANSO	10 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R1
Semana 2	7 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 4 X 200 a R2, RR = 30" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	DESCANSO	10 Km a ritmo R1	DESCANSO	10 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R1
Semana 3	10 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 5 X 4 X 200 a R2, RR = 30" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	7 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R1	DESCANSO	10 Km a ritmo R1	16 Km a ritmo R1
Semana 4	7 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 4 X 200 a R2, RR = 30" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	DESCANSO	10 Km a ritmo R1	DESCANSO	10 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R1
Semana 5	10 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 300 a R2, RR = 45" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	10 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2	DESCANSO	10 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R1
Semana 6	10 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 300 a R2, RR = 45" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	DESCANSO	10 Km a ritmo R2	DESCANSO	10 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R1
Semana 7	12 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 4 X 300 a R2, RR = 45" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	10 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2	DESCANSO	10 Km a ritmo R1	16 Km a ritmo R1
Semana 8	10 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 300 a R2, RR = 45" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	DESCANSO	10 Km a ritmo R2	DESCANSO	10 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R1
Semana 9	12 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 400 a R2, RR = 45" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	12 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2	DESCANSO	12 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R1
Semana 10	12 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 400 a R2, RR = 45" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	DESCANSO	10 Km a ritmo R2	DESCANSO	12 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R1
Semana 11	14 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 4 X 400 a R2, RR = 45" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	12 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2	DESCANSO	12 Km a ritmo R1	16 Km a ritmo R1
Semana 12	12 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 400 a R2, RR = 45" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	DESCANSO	10 Km a ritmo R2	DESCANSO	12 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R1
Semana 13	14 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 500 a R2, RR = 1'15" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	12 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2	DESCANSO	12 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R1
Semana 14	14 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 500 a R2, RR = 1'15" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	12 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2	DESCANSO	12 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R1
Semana 15	15 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 4 X 500 a R2, RR = 1'15" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	12 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2	DESCANSO	12 Km a ritmo R1	18 Km a ritmo R1
Semana 16	14 Km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 500 a R2, RR = 1'15" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	12 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2	DESCANSO	12 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R1

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO (NIVEL INICIAL) MARATÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	10 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 4 X 200 a R2, RR = 30" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	7 km a ritmo R1	10 km a ritmo R2	DESCANSO	12 km a ritmo R1	14 km a ritmo R1
Semana 2	10 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 4 X 200 a R2, RR = 30" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	DESCANSO	10 km a ritmo R2	DESCANSO	12 km a ritmo R1	14 km a ritmo R1
Semana 3	10 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 5 X 200 a R2, RR = 30" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	7 km a ritmo R1	10 km a ritmo R2	DESCANSO	12 km a ritmo R1	16 km a ritmo R1
Semana 4	10 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 200 a R2, RR = 30" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	DESCANSO	10 km a ritmo R2	DESCANSO	12 km a ritmo R1	14 km a ritmo R1
Semana 5	10 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 4 X 300 a R2, RR = 45" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	10 km a ritmo R1	10 km a ritmo R2	DESCANSO	12 km a ritmo R1	16 km a ritmo R1
Semana 6	10 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 4 X 300 a R2, RR = 45" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	DESCANSO	10 km a ritmo R2	DESCANSO	12 km a ritmo R1	16 km a ritmo R1
Semana 7	12 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 4 X 300 a R2, RR = 45" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	10 km a ritmo R1	10 km a ritmo R2	DESCANSO	12 km a ritmo R1	16 km a ritmo R1
Semana 8	8 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 300 a R2, RR = 45" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	DESCANSO	10 km a ritmo R2	DESCANSO	12 km a ritmo R1	DESCANSO
Semana 9	13 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 400 a R2, RR = 1' - RS = 3', 1 km a ritmo R1	12 Km a ritmo R1	10 km a ritmo R2	DESCANSO	13 km a ritmo R1	16 km a ritmo R1
Semana 10	13 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 400 a R2, RR = 1' - RS = 3', 1 km a ritmo R1	DESCANSO	10 km a ritmo R2	DESCANSO	13 km a ritmo R1	16 km a ritmo R1
Semana 11	16 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 4 X 400 a R2, RR = 1' - RS = 3', 1 km a ritmo R1	12 Km a ritmo R1	10 km a ritmo R2	DESCANSO	13 km a ritmo R1	16 km a ritmo R1
Semana 12	13 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 400 a R2, RR = 1' - RS = 3', 1 km a ritmo R1	DESCANSO	10 km a ritmo R2	DESCANSO	13 km a ritmo R1	DESCANSO
Semana 13	15 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 500 a R2, RR = 1'15" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	DESCANSO	10 km a ritmo R2	DESCANSO	13 km a ritmo R1	18 km a ritmo R1
Semana 14	15 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 500 a R2, RR = 1'15" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	12 Km a ritmo R1	10 km a ritmo R2	DESCANSO	13 km a ritmo R1	18 km a ritmo R1
Semana 15	16 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 4 X 4 X 500 a R2, RR = 1'15" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	12 Km a ritmo R1	10 km a ritmo R2	DESCANSO	14 km a ritmo R1	20 km a ritmo R1
Semana 16	15 km a ritmo R1	3 km a ritmo R1, 3 X 4 X 500 a R2, RR = 1'15" - RS = 3', 1 km a ritmo R1	12 Km a ritmo R1	10 km a ritmo R2	DESCANSO	13 km a ritmo R1	18 km a ritmo R1

SEMANA FINAL

LUNES	Corre durante 30 minutos y haz entre 5 y 6 carreras un poco intensas de 45" con 1 minuto de recuperación entre ellas y finaliza con unos estiramientos.
MARTES	Corre unos 30 minutos suaves no te animes a correr deprisa si te sientes descansado ya que no te va a servir de nada y podría generarte algún problema físico además de consumir energía que el día de la carrera vas a necesitar.
MIÉRCOLES	Corre durante 20 minutos y realiza unos progresivos cortos de 3 a 4. Come muchos hidratos de carbono y bebe gran cantidad de líquidos.
JUEVES	Descanso. Come muchos hidratos de carbono pero no te pongas ciego de comida hay que procurar no coger peso.
VIERNES	Corre durante 20 minutos y realiza unos progresivos cortos De 3 a 4. Come muchos hidratos de carbono y bebe gran cantidad de líquidos. PROCURA DESCANSAR.
SÁBADO	Corre durante 20 minutos y realiza unos progresivos cortos de 3 a 4. La comida de hoy no es muy importante. Cena pronto para que puedas dormir bien.
DOMINGO	Levántate al menos dos horas antes de la carrera y come algo ligero rico en hidratos de carbono, bebe agua y realiza algunos estiramientos. No calientes mucho ya que lo único que vas a hacer es consumir energía.

DETALLES GENERALES

- * Si te vas a desplazar realiza una lista de todo lo que necesitas.
- * El día de la carrera programa dos despertadores, no te fíes del hotel ni de ningún amigo.
- * No estrenes el día de la carrera nada.

EQUIPACIÓN

- * Camiseta y pantalón corto, camiseta de manga larga o corta, sudadera, etc., todo lo que necesites.
- * Prepara una bolsa con ropa seca y abrigada para después de la carrera.
- * Numero de dorsal.
- * Cordones extras para las zapatillas.
- * Imperdibles.
- * Vaselina.
- * Bolsa de plástico por si llueve.