

DESCRIPCIÓN

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 seg**

Al terminar es importantísimo para prevenir lesiones realizar los estiramientos.

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

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

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

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 MEDIO) 10 KM

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	7 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 2 X 10 X 100 a R2. RR=15" - RS=3'. 1 Km a R1	8 Km a ritmo R1	DESCANSO. Aumentar la dosis de líquidos y comer más hidratos (pasta, arroz, etc.) que proteínas. Realizar estiramientos.	3 Km a ritmo R1. 1 X 6 X 60 en cuesta de 30% de desnivel a tope. RR=bajar andando. 1 Km a R1	6 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2
Semana 2	7 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 2 X 10 X 100 a R2. RR=15" - RS=3'. 1 Km a R1	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	3 Km a ritmo R1. 1 X 6 X 60 en cuesta de 30% de desnivel a tope. RR=bajar andando. 1 Km a R1	6 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2
Semana 3	7 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 10 X 100 a R2. RR=15" - RS=3'. 1 Km a R1	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	3 Km a ritmo R1. 1 X 8 X 60 en cuesta de 30% de desnivel a tope. RR=bajar andando. 1 Km a R1	6 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2
Semana 4	7 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 2 X 10 X 100 a R2. RR=15" - RS=3'. 1 Km a R1	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	3 Km a ritmo R1. 1 X 6 X 60 en cuesta de 30% de desnivel a tope. RR=bajar andando. 1 Km a R1	6 Km a ritmo R1	7 Km a ritmo R2
Semana 5	7 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 1 X 10 X 200 a R2. RR=1'. 1 Km a R1	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	3 Km a ritmo R1. 1 X 6 X 120 en cuesta de 15% de desnivel a ritmo R3. RR=2'. 1 Km a R1	6 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2
Semana 6	7 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 1 X 10 X 200 a R2. RR=1'. 1 Km a R1	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	3 Km a ritmo R1. 1 X 6 X 120 en cuesta de 15% de desnivel a ritmo R3. RR=2'. 1 Km a R1	6 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2
Semana 7	7 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 1 X 12 X 200 a R2. RR=1'. 1 Km a R1	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	3 Km a ritmo R1. 1 X 6 X 120 en cuesta de 15% de desnivel a ritmo R3. RR=2'. 1 Km a R1	6 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2
Semana 8	7 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 1 X 10 X 200 a R2. RR=1'. 1 Km a R1	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	8 Km a ritmo R1	6 Km a ritmo R1	7 Km a ritmo R2
Semana 9	8 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 1 X 6 X 400 a R2. RR=1,30'. 1 Km a R1	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	3 Km a ritmo R1. 1 X 3 X 1000 a R2. RR=3'. 1 Km a R1	6 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2
Semana 10	8 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 1 X 6 X 400 a R2. RR=1,30'. 1 Km a R1	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	3 Km a ritmo R1. 1 X 3 X 1000 a R2. RR=3'. 1 Km a R1	6 Km a ritmo R1	10 Km a ritmo R2
Semana 11	8 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 1 X 7 X 400 a R2. RR=1,30'. 1 Km a R1	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	3 Km a ritmo R1. 1 X 4 X 1000 a R2. RR=3'. 1 Km a R1	6 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2
Semana 12	8 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 1 X 6 X 400 a R2. RR=1,30'. 1 Km a R1	8 Km a ritmo R1	DESCANSO	3 Km a ritmo R1. 1 X 2 X 1000 a R2. RR=3'. 1 Km a R1	6 Km a ritmo R1	7 Km a ritmo R2

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO (NIVEL MEDIO) 1/2 MARATÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	9 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 400 a R2. RR=1' - RS=3'. 1 Km a R1	9 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO. Aumentar la dosis de líquidos y comer más hidratos (pasta, arroz, etc.) que proteínas. Realizar estiramientos.	11 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R2
Semana 2	9 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 400 a R2. RR=1' - RS=3'. 1 Km a R1	DESCANSO	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	11 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R2
Semana 3	11 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 4 X 4 X 400 a R2. RR=1' - RS=3'. 1 Km a R1	9 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R2	DESCANSO	11 Km a ritmo R2	18 Km a ritmo R2
Semana 4	9 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 400 a R2. RR=1' - RS=3'. 1 Km a R1	DESCANSO	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	11 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R2
Semana 5	11 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 500 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	11 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	11 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R2
Semana 6	11 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 500 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	DESCANSO	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	11 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R2
Semana 7	13 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 4 X 4 X 500 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	11 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R2	DESCANSO	11 Km a ritmo R2	18 Km a ritmo R2
Semana 8	11 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 500 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	DESCANSO	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	11 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R2
Semana 9	13 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 600 a R2. RR=2' - RS=3'. 1 Km a R1	12 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	14 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R2
Semana 10	13 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 600 a R2. RR=2' - RS=3'. 1 Km a R1	DESCANSO	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	14 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R2
Semana 11	14 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 4 X 4 X 600 a R2. RR=2' - RS=3'. 1 Km a R1	12 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R2	DESCANSO	14 Km a ritmo R2	18 Km a ritmo R2
Semana 12	13 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 600 a R2. RR=2' - RS=3'. 1 Km a R1	DESCANSO	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	14 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R2
Semana 13	14 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 600 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	12 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	14 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R2
Semana 14	14 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 600 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	12 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	14 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R2
Semana 15	15 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 600 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	12 Km a ritmo R1	14 Km a ritmo R2	DESCANSO	14 Km a ritmo R2	18 Km a ritmo R2
Semana 16	14 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 600 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	12 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	14 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R2

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO (NIVEL MEDIO) MARATÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	12 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 400 a R2. RR=1' - RS=3'. 1 Km a R1	14 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO. Aumentar la dosis de líquidos y comer más hidratos (pasta, arroz, etc.) que proteínas. Realizar estiramientos.	12 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R1
Semana 2	12 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 400 a R2. RR=1' - RS=3'. 1 Km a R1	14 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	12 Km a ritmo R2	14 Km a ritmo R1
Semana 3	14 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 4 X 4 X 400 a R2. RR=1' - RS=3'. 1 Km a R1	14 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	14 Km a ritmo R2	16 Km a ritmo R1
Semana 4	12 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 400 a R2. RR=1' - RS=3'. 1 Km a R1	14 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	14 Km a ritmo R2	16 Km a ritmo R1
Semana 5	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 R1	14 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	14 Km a ritmo R2	16 Km a ritmo R1
Semana 6	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 R1	14 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	14 Km a ritmo R2	16 Km a ritmo R1
Semana 7	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 R1	14 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	14 Km a ritmo R2	16 Km a ritmo R1
Semana 8	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 R1	DESCANSO	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	12 Km a ritmo R2	16 Km a ritmo R1
Semana 9	16 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 600 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	15 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	16 Km a ritmo R2	16 Km a ritmo R1
Semana 10	16 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 600 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	15 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	16 Km a ritmo R2	16 Km a ritmo R1
Semana 11	18 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 4 X 4 X 600 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	15 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	18 Km a ritmo R2	20 Km a ritmo R1
Semana 12	16 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 3 X 4 X 600 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	15 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	16 Km a ritmo R2	16 Km a ritmo R1
Semana 13	16 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 4 X 4 X 600 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	15 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	16 Km a ritmo R2	18 Km a ritmo R1
Semana 14	16 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 4 X 4 X 600 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	15 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	16 Km a ritmo R2	18 Km a ritmo R1
Semana 15	18 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 5 X 4 X 600 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	15 Km a ritmo R1	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	18 Km a ritmo R2	20 Km a ritmo R1
Semana 16	16 Km a ritmo R1	3 Km a ritmo R1. 4 X 4 X 600 a R2. RR=1'30" - RS=3'. 1 Km a R1	DESCANSO	12 Km a ritmo R2	DESCANSO	16 Km a ritmo R2	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.