

Plan de entrenamiento de 14 semanas para bajar de 1h35' en el medio maratón (21,097 Km).

PLAN MEDIO DE MEDIO MARATHON

Esta planificación es aconsejable para corredores que tengan marcas en medio maratón en torno a 1h40 o 1h38. La mejora va a depender de su nivel anterior, del grado de seguimiento del plan, de la estrategia en carrera, del perfil del recorrido y/o del clima. La clave para estos corredores es que dominen muy bien los ritmos de 4:25 a 4:15 por km. Para ello deben competir en 10 km entre 4:10 y menos de 4:00 por km.

ABREVIATURAS Y ACLARACIONES

Est: Estiramientos

Abd: Abdominales

Rec: Recuperación

Progresivo: Empezar trotando suavemente e incrementar el ritmo a medida que pasan los kilómetros

Circuito de Pesas: Realizar 9 ejercicios de 12 repeticiones cada uno, recuperando lo mínimo y con poco peso. Si cuesta hacer las dos o tres últimas repeticiones de cada ejercicio es que el peso utilizado en ese ejercicio debe ser inferior. Hay que trabajar los siguientes ejercicios: de cuádriceps, de bíceps femoral, de gemelo, de soleo, de aductor, de abductor, de psoas, y del tronco superior: bíceps y tríceps.

Técnica de Carrera: Se realizan en una recta de 30 metros, se recupera la vuelta al trote muy suave y sólo se hace una repetición de cada ejercicio.

1. Carrera Lateral. Brazos hacia delante y hacia atrás a la vez, coordinados con cada salto.
2. Zancada corta elevando una sola rodilla, luego cambiar. Coordinando bien con el movimiento de brazos, llevando el codo hacia atrás y arriba lo máximo.
3. Saltos cortos, talón- puntera, sin apenas flexionar la rodilla.
4. Skipping normal. Tirando de brazos, con los codos flexionados.
5. Skipping por detrás.
6. Salto-paso, con la misma pierna, a la mitad cambiar.
7. Impulsiones. Saltos muy amplios con cada pierna.
8. Correr casi sin avanzar, talón- puntera.
9. Saltos de rana a pies juntos.
10. Correr de punteras sin doblar rodillas, sin apenas moverse y tirando mucho de brazos.

PRIMER MES

	MARTES	MIÉRCOLES	VIERNES	DOMINGO
1	60' + pesas	25' + 5 cuestas de 2' + 5 x 1' en bajada + 15' rec: bajar al trote 1'	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	75' prog (de 5'40" a 4'30")
2	60' + pesas	25' + 2 x 7 cuestas de 40 m + 1 x 200 en llano después de cada grupo + 15' máximo desnivel. Bajar andando	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	80' prog (de 5'40" a 4'25")
3	60' + pesas	25' + 8 cuestas de 1' + 1' en llano al acabar la última + 15' rec: bajar al trote	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	80' prog (de 5'40" a 4'25")
4	60' + pesas	25' + 12 cuestas de 30" + 45" en llano al acabar la última + 15' rec: bajar al trote	25' + 8 x 3' en llano + 15' rec: 11	85' prog (de 5'40" a 4'20")

SEGUNDO MES

	MARTES	MIÉRCOLES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	60'	25' + 30' de cambios de ritmo de 45" a 4' + 15'	35' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición
2	60' + pesas	25' + 10 x 500 (rec 1') + 15' 2:05-1:52		25' + Ritmo de 8 km + 15' rec: 1' Entre 4'20" y 4'10" el km	90' prog (de 5'40" a 4'20")
3	60'	25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4:05-3:40	45' suaves + tobillos + 8 rectas		Competición
4	60' + pesas	25' + 15 x 300 + 15' rec: 45" De 1'12" a 1'04"	25' + 4x2000 + 15' rec: 1' 8:40-8:10		85' prog (de 5'40" a 4'15")

TERCER MES Y ÚLTIMAS 2 SEMANAS

	MARTES	MIÉRCOLES	VIERNES	DOMINGO
1	60' + pesas	25' + 6 x 800 + 15' rec: 1' 3:10-2:50	25'+ 3 x 3000 +15' r:90" 12'50", 12'25" y 12'05"	90' prog (de 5'40" a 4'15")
2	60' + pesas	25' + 10 x 500 + 15' rec: 1' 2:02-1:52	25' + 8 x 1000 + 15' rec: 1' 4:15-3:45	90' prog (de 5'40" a 4'10")
3	60'	25' + 3 x 2000 + 15' rec: 1' 8:40-8:00	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición
4	60' + últimas pesas + 2 rectas	25' + 14x400 + 15' rec: 1' 1:36-1:26	25'+2x4000 +15' re: 2' 17:00 y 16:00	90' prog (de 5'40" a 4'10")
5	60' + 2 rectas	25'+ 4 x 2000 +15' re: 90" 8'15" a 7'45"	25' + 15x 300 + 15' rec: 50" 1:11-1:04	80' prog suave (5'40" a 4'30") + 6 rectas
6		25' + 5x1000+15' rec:1' De 4'10" a 3'50"	40' + tobillos + 2 rectas	MEDIO MARATÓN

CUESTIONES BÁSICAS PARA REALIZAR BIEN ESTE PLAN

Al acabar todo el entrenamiento hay que realizar tres ejercicios de abdominales (de 15 a 25 repeticiones en cada uno), dos de lumbares (10 repeticiones) y de seis a ocho ejercicios de estiramientos (más concentrado, forzando y durante unos 15" o 20" en cada uno).

Los ritmos de los rodajes deben ser lentos, salvo el del progresivo del domingo.

Se puede cambiar el orden de los días para realizar los entrenamientos, pero no haciendo más de dos seguidos. Y en ningún caso juntar tres días seguidos.

Las pesas son fundamentales en la preparación. Es muy importante trabajar muy específicamente los cuádriceps (tanto en excéntrico como en concéntrico), los

abductores, los aductores, los gemelos, los soleos, el psoas y el bíceps femoral. Rendiréis mucho más y os lesionaréis mucho menos. En la semana de la competición no se realizan pesas. Se pueden sustituir las pesas por gomas en las demás semanas.

Es importante hacer ejercicios de tobillos todas las semanas. Con ellos no sólo fortaleceréis los tobillos, además mejoraréis la eficiencia y la eficacia de vuestra zancada y disminuiréis mucho el riesgo de lesión de fascitis, de tendinitis y de periostitis.

Hay que hidratarse, al menos, con medio litro de agua con sales minerales cada día que entrenéis. Y el doble si sudáis mucho o entrenáis en lugares con calor y humedad. Además de otro litro más, de agua al día.