



1/25 maratón sevilla

aniversario



Plan de entrenamiento para 16 semanas



Nuestro objetivo es ofrecerte ayuda técnica para completar los 21 km del Medio Maratón de Sevilla de forma satisfactoria, en buenas condiciones y con ganas de afrontar nuevas carreras. En definitiva, que correr en nuestra Ciudad se convierta en una experiencia inolvidable, en especial si es tu debut en la distancia.

Con este objetivo hemos diseñado una planificación básica destinada a quienes van a afrontar el gran reto de correr uno de medios maratones con más proyección de España, 16 semanas de trabajo que culminarán con la recompensa de una línea de meta inolvidable.

21k, Sevilla y TÚ



Punto de partida. Si llevas, al menos, un año corriendo de forma frecuente y completas carreras de menor distancia con comodidad, puedes plantear el salto al medio maratón que tiene una exigencia energética diferente. Revisa tu estado de salud, si tienes dudas consulta al médico. El medio maratón requiere un estado físico, también mental, adecuado. Es un objetivo alcanzable pero necesitarás entrenar tanto la resistencia como la velocidad. Correr es algo progresivo, la mejora en los ritmos y el aumento de las distancias se deben realizar de forma gradual a través del entrenamiento.

Si puedes correr 35 minutos, sin interrupciones, y te sientes cómodo, no te falta el aire, estás en un buen punto de partida para comenzar a prepararlo. Poco a poco, podrás ir aumentando la distancia recorrida, así como el ritmo por kilómetro. Si comienzas, pero no te sientes demasiado cómodo, no te desanimes. Es necesario ejercitarse pero recuerda que se trata de un proceso y que el avance en cada persona es diferente.

Algunos consejos básicos

Calentamiento

Calentar es imprescindible para empezar a correr. Unos cuantos minutos activando brazos y piernas son necesarios para comenzar un entrenamiento.

El objetivo es activar la circulación y las articulaciones y preparar el cuerpo para el esfuerzo.

Técnica de carrera

No te preocupes, en principio, por tu forma de correr. No existe una forma una ideal de hacerlo. Lo importante es que puedas mantener la cadencia y paso de forma que tu cuerpo sienta cómodo y actuando de forma natural.

Tiempo

No midas el entrenamiento en kilómetros, hazlo mejor en tiempos, de esta manera aquellos días en los que no tengas mucha fuerza podrás correr a tu ritmo sin sentir que es un fracaso no completar una distancia.

Hidratación

Reponer las pérdidas de agua y sales resulta esencial para favorecer el rendimiento deportivo. Es fundamental que tomes agua antes de sentir sed, ya que esta sensación suele aparecer mucho después de que se ha iniciado la deshidratación. Bebe siempre antes, durante y después del ejercicio físico.

Estiramiento

El tono muscular va a estar elevado después del ejercicio físico, es decir, los músculos quedarán contraídos. Estirar es vital para eliminar la tensión muscular y devolver la relajación, evitando padecer sobrecargas y lesiones.



OCTUBRE

semana 1

Lunes 7	35' c.c.+ estiramientos
Martes 8	30'-35' c.c.+ estiramientos o descanso
Miércoles 9	descanso
Jueves 10	20'-25' c.c.+ estiramientos
Viernes 11	descanso
Sábado 12	descanso
Domingo 13	35' c.c.+ estiramientos

semana 2

Lunes 14	35' c.c.+ estiramientos
Martes 15	20'-25' c.c.+ estiramientos
Miércoles 16	descanso
Jueves 17	30'-35' c.c.+ estiramientos o descanso
Viernes 18	descanso
Sábado 19	descanso
Domingo 20	40' c.c.+ estiramientos

semana 3

Lunes 21	35' c.c.+ estiramientos
Martes 22	20'-25' c.c.+ estiramientos o descanso
Miércoles 23	descanso
Jueves 24	40' c.c.+ estiramientos
Viernes 25	descanso
Sábado 26	25' c.c.+ estiramientos o descanso
Domingo 27	40' c.c.+ estiramientos

semana 4

lunes 28	35' c.c.+ estiramientos
martes 29	20'-25' c.c.+ estiramientos o descanso
miércoles 30	descanso
jueves 31	40' c.c.+ estiramientos
viernes 1	descanso
sábado 2	descanso
domingo 3	40' c.c.+ estiramientos

c.c. carrera continua rec. recuperación
m metros h Hora ' minutos " segundos

NOVIEMBRE

semana 5

lunes 4	30' c.c. + estiramientos
martes 5	3 x 800 m, rec.3', a 3'20"
miércoles 6	30' c.c.+ estiramientos
jueves 7	4 X 500 m, rec.3' a 1'40"
viernes 8	descanso
sábado 9	30' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 10	35' c.c.+ estiramientos

semana 6

lunes 11	35' c.c.+ estiramientos
martes 12	3 x 800 m, rec.3', a 3'20"
miércoles 13	45' c.c.+ estiramientos
jueves 14	4 X 400 m,r.3' a 1'40"
viernes 15	descanso
sábado 16	35' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 17	40' c.c.+ estiramientos

semana 7

lunes 18	40' c.c.+ estiramientos
martes 19	5 x 400 m. rec.3' a 1'40"
miércoles 20	30' c.c.+ estiramientos
jueves 21	3 x 800 m,rec.3', a 3'20"
viernes 22	descanso
sábado 23	45' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 24	45' c.c.+ estiramientos

semana 8

lunes 25	40' c.c.+ estiramientos
martes 26	cuestas de 300 m x 10, rec. Andando
miércoles 27	40' c.c.+ estiramientos
jueves 28	5 x 800m,rec.3' a 3'20"
viernes 29	descanso
sábado 30	45' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 1	45' c.c.+ estiramientos o descanso

c.c. carrera continua rec. recuperación
m metros h Hora ' minutos " segundos

DICIEMBRE

semana 9

lunes 2	55' c.c.+ estiramientos o descanso
martes 3	3 x 800m, rec. 3' a 3'20"
miércoles 4	55' c.c.+ estiramientos
jueves 5	cuestas de 300 m x 10, rec. Andando
Viernes 6	descanso
Sábado 7	55' c.c. + estiramientos o descanso
Domingo 8	55' c.c. + estiramientos

semana 10

Lunes 9	45' c.c.+ estiramientos
Martes 10	10 x 400 m,rec1'30" a 1'40"
Miércoles 11	45' c.c. + estiramientos
Jueves 12	10 x 200 m,rec.-1' a 34"
Viernes 13	45' c.c.
Sábado 14	descanso
Domingo 15	50' c.c. + estiramiento

semana 11

lunes 16	40' c.c. + estiramientos
martes 17	3 x 1000 m, rec-3' a 4'55"
miércoles 18	30' c.c.+ estiramientos
jueves 19	10 x 400 m,rec1'30" a 1'40"
viernes 20	45' c.c.+ estiramientos o descanso
sábado 21	descanso
domingo 22	1h15' c.c.+ estiramientos

semana 12

lunes 23	40' c.c.+ estiramientos
martes 24	5 x 1000 m,rec-3' a 4'55"
miércoles 25	40' c.c.+ estiramientos
jueves 26	10 x 400m, rec-1'30" a 1'40"
viernes 27	55' c.c.+ estiramientos o descanso
sábado 28	descanso
domingo 29	1h15' c.c.+ estiramientos o descanso

c.c. carrera continua rec. recuperación
m metros h Hora ' minutos " segundos

ENERO

semana 13

lunes 30	55' c.c.+ estiramientos
martes 31	3 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"
miércoles 1	55' c.c.+ estiramientos
jueves 2	1 x 5000 m a 5'15"
Viernes 3	55' c.c.+ estiramientos o descanso
Sábado 4	descanso
Domingo 5	1h30' c.c.+ estiramientos

semana 14

Lunes 6	50' c.c.+ estiramientos
Martes 7	2 x 6 x 200 m,rec.-1',R.-3' a 45"
Miércoles 8	50' c.c.+ estiramientos
Jueves 9	5 x 1000 m, rec.-3' a 4'55"
Viernes 10	45' c.c.+ estiramientos
Sábado 11	descanso
Domingo 12	1h 30'c.c.+ estiramientos

semana 15

lunes 13	50' c.c.+ estiramientos
martes 14	50' c.c.+ estiramientos
miércoles 15	50' c.c.+ estiramientos
jueves 16	3 x 2000 m, rec.-3' a 9'55"
viernes 17	45' c.c.+ estiramientos o descanso
sábado 18	descanso
domingo 19	1h 30'c.c.+ estiramientos

semana 16

lunes 20	40' c.c.+ estiramientos
martes 21	5 x 500 m,rec-3' a 2'00"
miércoles 22	40' c.c.+ estiramientos
jueves 23	40' c.c. suaves + estiramientos
viernes 24	descanso ó 20' trote y estirar
sábado 25	descanso
Domingo 26	MEDIO MARATÓN DE SEVILLA

c.c. carrera continua rec. recuperación
m metros h Hora ' minutos " segundos

¡Te esperamos en línea de meta!

