



# 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

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

## semana 6

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

## semana 7

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

## semana 8

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

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

# DICIEMBRE

## semana 9

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

## semana 10

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

## semana 11

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

## semana 12

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

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



# ENERO

## semana 13

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

## semana 14

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

## semana 15

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

## semana 16

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

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

# ¡Te esperamos en línea de meta!

