

PLANES DE ENTRENAMIENTO

PARA 15 SEMANAS

edp 1/2 maratón sevilla



LLEGA A LA META
SIN QUE TE FALTE EL AIRE

Os presentamos tres propuestas diferentes que te servirán para orientar el trabajo de entrenamiento. Están diseñadas atendiendo a diferentes perfiles, según el nivel físico de partida y objetivos. Se trata de una programación de cuatro meses para llegar al día 28 con garantías de realizar una marca satisfactoria y, sobre todo, para que ese día se convierta en una magnífica experiencia deportiva.

Por ello deberemos incidir en algunos puntos importantes para nuestro entrenamiento que, en otras épocas del año, pasan más desapercibidos. Buscamos que todo se desarrolle de forma óptima, sin sorpresas y cumpliendo los objetivos previstos.



21k, Sevilla y TÚ

1.-Adapta el ritmo a tus posibilidades, tú te conoces mejor que nadie.

Si el calor es elevado, notas que estás más cansado o que el ejercicio te supone un esfuerzo extremo, debes escuchar tu cuerpo y adaptar el ritmo a las necesidades del día.

2.-Evita las horas del día con más calor.

Evita el tramo comprendido entre las 12:00 h y las 17:00 h. La temperatura es más elevada a esas horas, el desgaste es superior y el riesgo de sufrir un golpe de calor mayor. Intenta entrenar a primera o a última hora de la jornada.

3.-Equípate con sentido.

Opta por una ropa ligera y transpirable, con colores claros y suaves que eviten la absorción de calor. También debes protegerte con otros elementos como gorras o gafas de sol.

4.-Elige bien tus zapatillas.

Prioriza la comodidad. En verano es importante que sean transpirables.

5. Siempre hidratados



En los meses calurosos se debe tomar más líquido y adaptar la alimentación. Con las altas temperaturas el cuerpo pierde más agua, por lo que es importante mantenerlo hidratado aumentando la ingesta de líquidos y bebidas isotónicas cuando entrenemos.

No hagas ejercicio sin haber desayunado, no te saltes comidas, elige alimentos de fácil digestión. Evita por completo las comidas copiosas, las bebidas alcohólicas o con cafeína. El objetivo es reducir la deshidratación.

Los alimentos de temporada, frutas y verduras, con alto contenido en agua son muy recomendables.

6. Cuida tu piel

No descuides esta faceta, sobre todo si tu piel es de tono claro. A parte del uso de la equipación, gafas y gorra, utiliza una protección solar con factor 30, o superior, para evitar que los rayos del sol. La piel irritada o quemada por el sol es, cuando menos, una mala experiencia.



PLAN PARA BUSCAR 1h 25' - 1h 30'

ENTRENAMIENTO OCTUBRE

lunes 17	35' c.c.+ estiramientos
martes 18	10 cuestas de 300 m, rec. andando
miércoles 19	35' c.c.+ estiramientos
jueves 20	fartlek
viernes 21	descanso
sábado 22	descanso
domingo 23	40' c.c.+ estiramientos

Observaciones

semana 1

lunes 24	40' c.c.+ estiramientos	lunes 31	40' c.c.+ estiramientos
martes 25	3 x 800 m. rec.3' a 2'50"	martes 1	3 x 800 m. rec.3' a 2'50"
miércoles 26	40' c.c.+ estiramientos	miércoles 2	40' c.c.+ estiramientos
jueves 27	4 x 400 m, rec.3', a 1'20"	jueves 3	4 x 500 m, rec.3', a 1'40"
viernes 28	descanso	viernes 4	descanso
sábado 29	40' c.c.+ estiramientos o descanso	sábado 5	40' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 30	40' c.c.+ estiramientos	domingo 6	40' c.c.+ estiramientos

Observaciones

Observaciones

semana 2

semana 3

ENTRENAMIENTO NOVIEMBRE

lunes 7	45' c.c.+ estiramientos	lunes 14	45' c.c.+ estiramientos
martes 8	3 x 800 m, rec.3', a 2'45"	martes 15	3 x 800 m, rec.3', a 2'45"
miércoles 9	45' c.c.+ estiramientos	miércoles 16	45' c.c.+ estiramientos
jueves 10	4 X 500 m, r.3' a 1'40"	jueves 17	5 x 400 m, r.3' a 1'20"
viernes 11	descanso	viernes 18	descanso
sábado 12	45' c.c.+ estiramientos o descanso	sábado 19	45' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 13	45' c.c.+ estiramientos	domingo 20	45' c.c.+ estiramientos

Observaciones

Observaciones

semana 4

semana 5

lunes 21	40' c.c.+ estiramientos	lunes 28	40' c.c.+ estiramientos
martes 22	5 x 400 m. rec.3' a 1'20"	martes 29	cuestas de 300 m x 10, rec.-andando
miércoles 23	30' c.c.+ estiramientos	miércoles 30	40' c.c.+ estiramientos
jueves 24	3 x 800 m, rec.3', a 2'45"	jueves 1	5 x 800 m, rec.3' a 2'45"

viernes 25	descanso	viernes 2	descanso
sábado 26	45' c.c.+ estiramientos o descanso	sábado 3	45' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 27	45' c.c.+ estiramientos	domingo 4	45' c.c.+ estiramientos o descanso
Observaciones		Observaciones	
semana 6		semana 7	
ENTRENAMIENTO DICIEMBRE			
lunes 5	55' c.c.+ estiramientos o descanso	Lunes 12	45' c.c.+ estiramientos
martes 6	3 x 800m, rec.3' a 2'45"	Martes 13	10 x 400 m, rec.1'30" a 1'20"
miércoles 7	55' c.c.+ estiramientos	Miércoles 14	45' c.c.+ estiramientos
jueves 8	cuestas de 300 m x 10, rec- andando	Jueves 15	10 x 200 m, rec.-1' a 34"
Viernes 9	descanso	Viernes 16	45' c.c.
Sábado 10	55' c.c.+ estiramientos o descanso	Sábado 17	descanso
Domingo 11	55' c.c.+ estiramientos	Domingo 18	50' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 8		semana 9	

lunes 19	40' c.c.+ estiramientos	lunes 26	40' c.c.+ estiramientos
martes 20	3 x 1000 m, rec.-3' a 3'30"	martes 27	5 x 1000 m, rec.-3' a 3'30"
miércoles 21	30' c.c.+ estiramientos	miércoles 28	40' c.c.+ estiramientos
jueves 22	10 x 400 m, rec.1'30" a 1'20"	jueves 29	10 x 400 m, rec.-1'30" a 1'20"
viernes 23	45' c.c.+ estiramientos o descanso	viernes 30	55' c.c.+ estiramientos o descanso
sábado 24	descanso	sábado 31	descanso
domingo 25	1h15' c.c.+ estiramientos	domingo 1	1h15' c.c.+ estiramientos o descanso
Observaciones		Observaciones	
semana 10		semana 11	

ENTRENAMIENTO ENERO			
lunes 2	55' c.c.+ estiramientos	Lunes 9	50' c.c.+ estiramientos
martes 3	3 x 2000 m, rec.-3' a 7'	Martes 10	2 x 6 x 200 m, rec.-1', R.-3' a 34"
miércoles 4	55' c.c.+ estiramientos	Miércoles 11	50' c.c.+ estiramientos
jueves 5	1 x 5000 m a 3'35"	Jueves 12	5 x 1000 m, rec.-3' a 3'30"
Viernes 6	55' c.c.+ estiramientos o descanso	Viernes 13	45' c.c.+ estiramientos
Sábado 7	descanso	Sábado 14	descanso
Domingo 8	1h30' c.c.+ estiramientos	Domingo 15	1h 30' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 12		semana 13	

lunes 16	50' c.c.+estiramientos	lunes 23	40' c.c.+estiramientos
martes 17	50' c.c.+estiramientos	martes 24	5 x 500 m,rec-3' a 1'40"
miércoles 18	50' c.c.+estiramientos	miércoles 25	40' c.c.+estiramientos
jueves 19	3 x 2000 m, rec.-3' a 7'	jueves 26	40' c.c. suaves + estiramientos
viernes 20	45' c.c.+estiramientos o descanso	viernes 27	descanso ó 20' trote y estirar
sábado 21	descanso	sábado 28	descanso
domingo 22	1h 30'c.c.+estiramientos	Domingo 29	MEDIO MARATÓN DE SEVILLA
Observaciones		Observaciones	
semana 14		semana 15	



PLAN PARA BUSCAR 1h 40' - 1h 50'

ENTRENAMIENTO OCTUBRE	
lunes 17	35' c.c.+ estiramientos
martes 18	10 cuestas de 300 m, rec. andando
miércoles 19	35' c.c.+ estiramientos
jueves 20	fartlek
viernes 21	descanso
sábado 22	descanso
domingo 23	40' c.c.+ estiramientos
Observaciones	
semana 1	

lunes 24	40' c.c.+ estiramientos	lunes 31	40' c.c.+ estiramientos
martes 25	3 x 800 m. rec.3' a 3'10"	martes 1	3 x 800 m. rec.3' a 3'10"
miércoles 26	40' c.c.+ estiramientos	miércoles 2	40' c.c.+ estiramientos
jueves 27	4 x 400 m, rec.3', a 1'35"	jueves 3	4 x 500 m, rec.3', a 2'00"
viernes 28	descanso	viernes 4	descanso
sábado 29	40' c.c.+ estiramientos o descanso	sábado 5	40' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 30	40' c.c.+ estiramientos	domingo 6	40' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 2		semana 3	

ENTRENAMIENTO NOVIEMBRE			
lunes 7	45' c.c.+ estiramientos	lunes 14	45' c.c.+ estiramientos
martes 8	3 x 800 m, rec.3', a 3'00"	martes 15	3 x 800 m, rec.3', a 3'00"
miércoles 9	45' c.c.+ estiramientos	miércoles 16	45' c.c.+ estiramientos
jueves 10	4 x 500 m, r.3' a 1'50"	jueves 17	5 x 400 m, r.3' a 1'28"
viernes 11	descanso	viernes 18	descanso
sábado 12	45' c.c.+ estiramientos o descanso	sábado 19	45' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 13	45' c.c.+ estiramientos	domingo 20	45' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 4		semana 5	

lunes 21	40' c.c.+ estiramientos	lunes 28	40' c.c.+ estiramientos
martes 22	5 x 400 m. rec.3' a 1'28"	martes 29	cuestas de 300 m x 10, rec.-andando
miércoles 23	30' c.c.+ estiramientos	miércoles 30	40' c.c.+ estiramientos
jueves 24	3 x 800 m, rec.3', a 3'00"	jueves 1	5 x 800 m, rec.3' a 3'00"

viernes 25	descanso	viernes 2	descanso
sábado 26	45' c.c.+ estiramientos o descanso	sábado 3	45' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 27	45' c.c.+ estiramientos	domingo 4	45' c.c.+ estiramientos o descanso

Observaciones Observaciones

semana 6

semana 7

ENTRENAMIENTO DICIEMBRE

lunes 5	55' c.c.+ estiramientos o descanso	Lunes 12	45' c.c.+ estiramientos
martes 6	3 x 800m, rec.3' a 3'00"	Martes 13	10 x 400 m, rec.1'30" a 1'28"
miércoles 7	55' c.c.+ estiramientos	Miércoles 14	45' c.c.+ estiramientos
jueves 8	cuestas de 300 m x 10, rec.- andando	Jueves 15	10 x 200 m, rec.-1' a 40"
Viernes 9	descanso	Viernes 16	45' c.c.
Sábado 10	55' c.c.+ estiramientos o descanso	Sábado 17	descanso
Domingo 11	55' c.c.+ estiramientos	Domingo 18	50' c.c.+ estiramientos

Observaciones Observaciones

semana 8

semana 9

lunes 19	40' c.c.+ estiramientos	lunes 26	40' c.c.+ estiramientos
martes 20	3 x 1000 m, rec-3' a 3'50"	martes 27	5 x 1000 m, rec-3' a 3'50"
miércoles 21	30' c.c.+ estiramientos	miércoles 28	40' c.c.+ estiramientos
jueves 22	10 x 400 m, rec.1'30" a 1'28"	jueves 29	10 x 400m, rec-1'30" a 1'30"
viernes 23	45' c.c.+ estiramientos o descanso	viernes 30	55' c.c.+ estiramientos o descanso
sábado 24	descanso	sábado 31	descanso
domingo 25	1h15' c.c.+ estiramientos	domingo 1	1h15' c.c.+ estiramientos o descanso

Observaciones Observaciones

semana 10

semana 11

ENTRENAMIENTO ENERO

lunes 2	55' c.c.+ estiramientos	Lunes 9	50' c.c.+ estiramientos
martes 3	3 x 2000 m, rec.-3' a 7'55"	Martes 10	2 x 6 x 200 m, rec.-1', R.-3' a 42"
miércoles 4	55' c.c.+ estiramientos	Miércoles 11	50' c.c.+ estiramientos
jueves 5	1 x 5000 m a 4'10"	Jueves 12	5 x 1000 m, rec.-3' a 3'50"
Viernes 6	55' c.c.+ estiramientos o descanso	Viernes 13	45' c.c.+ estiramientos
Sábado 7	descanso	Sábado 14	descanso
Domingo 8	1h30' c.c.+ estiramientos	Domingo 15	1h 30' c.c.+ estiramientos

Observaciones Observaciones

semana 12

semana 13

lunes 16	50' c.c.+ estiramientos	lunes 23	40' c.c.+ estiramientos
martes 17	50' c.c.+ estiramientos	martes 24	5x500 m, rec-3' a 1'50"
miércoles 18	50' c.c.+ estiramientos	miércoles 25	40' c.c.+ estiramientos
jueves 19	3x2000 m, rec.-3' a 7'55"	jueves 26	40' c.c. suaves + estiramientos
viernes 20	45' c.c.+ estiramientos o descanso	viernes 27	descanso ó 20' trote y estirar
sábado 21	descanso	sábado 28	descanso
domingo 22	1h 30' c.c.+ estiramientos	Domingo 29	MEDIO MARATÓN DE SEVILLA
Observaciones		Observaciones	
semana 14		semana 15	



PLAN PARA BUSCAR 2h

ENTRENAMIENTO OCTUBRE

lunes 17	35' c.c.+ estiramientos
martes 18	10 cuestas de 300 m, rec. andando
miércoles 19	35' c.c.+ estiramientos
jueves 20	fartlek
viernes 21	descanso
sábado 22	descanso
domingo 23	40' c.c.+ estiramientos

Observaciones

semana 1

lunes 24	40' c.c.+ estiramientos	lunes 31	40' c.c.+ estiramientos
martes 25	3x800 m. rec.3' a 3'25"	martes 1	3x800 m. rec.3' a 3'30"
miércoles 26	40' c.c.+ estiramientos	miércoles 2	40' c.c.+ estiramientos
jueves 27	4x400 m, rec.3', a 1'45"	jueves 3	4x500 m, rec.3', a 2'15"
viernes 28	descanso	viernes 4	descanso
sábado 29	40' c.c.+ estiramientos o descanso	sábado 5	40' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 30	40' c.c.+ estiramientos	domingo 6	40' c.c.+ estiramientos

Observaciones

Observaciones

semana 2

semana 3

ENTRENAMIENTO NOVIEMBRE

lunes 7	45' c.c.+ estiramientos	lunes 14	45' c.c.+ estiramientos
martes 8	3x800 m, rec.3', a 3'20"	martes 15	3x800 m, rec.3', a 3'20"
miércoles 9	45' c.c.+ estiramientos	miércoles 16	45' c.c.+ estiramientos
jueves 10	4x500 m, r.3' a 1'40"	jueves 17	5x400 m, r.3' a 1'40"
viernes 11	descanso	viernes 18	descanso
sábado 12	45' c.c.+ estiramientos o descanso	sábado 19	45' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 13	45' c.c.+ estiramientos	domingo 20	45' c.c.+ estiramientos

Observaciones

Observaciones

semana 4

semana 5

lunes 21	40' c.c.+ estiramientos	lunes 28	40' c.c.+ estiramientos
martes 22	5x400 m. rec.3' a 1'40"	martes 29	cuestas de 300 m x 10, rec. andando
miércoles 23	30' c.c.+ estiramientos	miércoles 30	40' c.c.+ estiramientos
jueves 24	3x800 m, rec.3', a 3'20"	jueves 1	5x800m, rec.3' a 3'20"
viernes 25	descanso	viernes 2	descanso

sábado 26	45' c.c.+ estiramientos o descanso	sábado 3	45' c.c.+ estiramientos o descanso
domingo 27	45' c.c.+ estiramientos	domingo 4	45' c.c.+ estiramientos o descanso
Observaciones		Observaciones	
semana 6		semana 7	
ENTRENAMIENTO DICIEMBRE			
lunes 5	55' c.c.+ estiramientos o descanso	Lunes 12	45' c.c.+ estiramientos
martes 6	3x800m,rec.3' a 3'20"	Martes 13	10x400 m,rec.1'30" a 1'40"
miércoles 7	55' c.c.+ estiramientos	Miércoles 14	45' c.c.+ estiramientos
jueves 8	cuestas de 300 m x 10, rec.- andando	Jueves 15	10x200 m,rec.-1' a 34"
Viernes 9	descanso	Viernes 16	45' c.c.
Sábado 10	55' c.c.+ estiramientos o descanso	Sábado 17	descanso
Domingo 11	55' c.c.+ estiramientos	Domingo 18	50' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 8		semana 9	

lunes 19	40' c.c.+ estiramientos	lunes 26	40' c.c.+ estiramientos
martes 20	3x1000 m,rec.-3' a 4'55"	martes 27	5x1000 m,rec.-3' a 4'55"
miércoles 21	30' c.c.+ estiramientos	miércoles 28	40' c.c.+ estiramientos
jueves 22	10x400 m,rec.1'30" a 1'40"	jueves 29	10x400m,rec.-1'30" a 1'40"
viernes 23	45' c.c.+ estiramientos o descanso	viernes 30	55' c.c.+ estiramientos o descanso
sábado 24	descanso	sábado 31	descanso
domingo 25	1h15' c.c.+ estiramientos	domingo 1	1h15' c.c.+ estiramientos o descanso
Observaciones		Observaciones	
semana 10		semana 11	

ENTRENAMIENTO ENERO			
lunes 2	55' c.c.+ estiramientos	Lunes 9	50' c.c.+ estiramientos
martes 3	3x2000 m, rec.-3' a 9'55"	Martes 10	2x6x200 m,rec.-1',R.-3' a 45"
miércoles 4	55' c.c.+ estiramientos	Miércoles 11	50' c.c.+ estiramientos
jueves 5	1x5000 m a 5'15"	Jueves 12	5x1000 m, rec.-3' a 4'55"
Viernes 6	55' c.c.+ estiramientos o descanso	Viernes 13	45' c.c.+ estiramientos
Sábado 7	descanso	Sábado 14	descanso
Domingo 8	1h30' c.c.+ estiramientos	Domingo 15	1h30' c.c.+ estiramientos
Observaciones		Observaciones	
semana 12		semana 13	

lunes 16	50' c.c.+ estiramientos	lunes 23	40' c.c.+ estiramientos
-----------------	-------------------------	-----------------	-------------------------

martes 17	50' c.c.+ estiramientos	martes 24	5 x 500 m, rec-3' a 2'00"
miércoles 18	50' c.c.+ estiramientos	miércoles 25	40' c.c.+ estiramientos
jueves 19	3 x 2000 m, rec-3' a 9'55"	jueves 26	40' c.c. suaves + estiramientos
viernes 20	45' c.c.+ estiramientos o descanso	viernes 27	descanso ó 20' trote y estirar
sábado 21	descanso	sábado 28	descanso
domingo 22	1h 30' c.c.+ estiramientos	Domingo 29	MEDIO MARATÓN DE SEVILLA
Observaciones		Observaciones	
semana 14		semana 15	





¡TE ESPERAMOS EN LÍNEA DE META!

