

# PLANES DE ENTRENAMIENTO

## MOVISTAR MEDIO MARATÓN MADRID 2019





## CONSIDERACIONES GENERALES

- Este es un plan genérico de entrenamiento que, gradualmente, te llevará a dar tu mejor versión el domingo 7 de abril en el Movistar Medio Maratón de Madrid.
- Todos los sábados te esperamos en Rafaelhoteles Atocha en nuestros grupos de entrenamiento oficiales con entrenadores nacionales, desde el 19 de enero hasta el 30 de marzo. [Inscríbete aquí](#), ¡te esperamos para compartir y hacer más llevadera la preparación!
- Es una planificación preparada con mucho mimo, por una entrenadora de nivel nacional, pero que nunca podrá compararse con la atención que te va a dar un entrenador personal (que siempre esté cualificado, por vuestro bien).
- Estirar y calentar es parte del entrenamiento. Realiza movilidad articular, sube pulsaciones progresivamente.
- Es muy importante la realización de una prueba de esfuerzo para descartar cualquier tipo de patología.

## CONSEJOS CLAVE

- Si la programación planteada no se adapta a tus horarios, no te preocupes, cambia los días. ¡Esto es una orientación!
- Si un día estás más cansado, no te preocupes, vamos a acabar el entrenamiento sin obsesionarnos con el reloj. Lo más importante en una planificación es saber regular. Ni siempre te vas a encontrar al cien por cien, ni todos los días son malos.
- Si tienes molestias, deja de entrenar. ¡La salud es lo primero!



## RITMOS

Para dirigirnos a todos vosotros, desde los que corréis en 1h20 hasta los que corréis en 2h45, pasando por los de 1h50, hemos planteado indicar mediante “erres” los diferentes ritmos a los que correr. Son siempre orientativos, pues no todos somos igual de rápidos o resistentes, y quien te gana en una serie de 1000 metros, puede ser más lento en 21 kilómetros. Aquí os indicamos los ritmos que proponemos:

**R1:** Carrera muy suave. Mantener una conversación resulta fácil.

**R2:** Carrera suave. Pulso un poco elevado pero fácil de mantener. Podríamos hacer una tirada larga sin sufrir en exceso.

**R3:** Tu ritmo objetivo en el medio maratón. Intenta “sentir” ese ritmo, acostumbrarte a él.

**R4:** Ritmo elevado, alrededor de 20-30 segundos más rápido por kilómetro que tu ritmo de competición. Para series sobre 2000 y 3000 metros.

**R5:** Ritmo intenso. Para series cortas, máximo 1000 metros. Alrededor de 45 segundos más rápido que tu ritmo de competición.

## 1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	Carrera 6-8km R2+Fuerza+6*80metros progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Calentamiento 4km+6series de 500M R5, Rec1'+ 1Km suave
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	Calentamiento 4km+cambios de ritmo: 2*8 (1'RS+1'R1), Rec 2'+ 1kmR1
DOMINGO	Carrera continua 10 km

## 2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	Carrera 3km R1+Fuerza+5km R3
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Calentamiento 4km+4*500M R5, Rec1'+ 4*1000M R4, Rec 1'+1km R1
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	Calentamiento 4km+8*200M Cuestas R5, Rec bajando al trote +1km R1
DOMINGO	Carrera continua 12 km

## 3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	Carrera 6-8km R2+Fuerza+6*80 metros progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Calentamiento 4km+2*2000M R4, Rec 2'+1km R1
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	Calentamiento 4km+8 series de 500M R5, Rec 1'parado+1km R1
DOMINGO	Carrera continua 14 km

## 4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	Carrera 3km R2+ Fuerza+6km R3
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Calentamiento 4km+ 6*1000M R5, Rec 1'30''+1km R1
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	Calentamiento 4km+ c.de ritmo: 3* (3'R5+ 1'30''R1+2'R5+1'R1) +1km R
DOMINGO	Carrera continua 12 km

## 5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	Carrera 6-8km R2 + Fuerza+8*80 metros progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Calentamiento 4km+ 3*2000M R4, Rec 2'+1km R1
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	Calentamiento 4km+ 5 cuestas de 200M + 5 cuestas de 100M R5, Rec bajada al trote +1km R1
DOMINGO	Carrera continua 15 km

## 6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	Carrera 6-8km R2 + Fuerza+8*80 metros progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Calentamiento 4km+ 2*3000M, Rec 3'+1km R1
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	Calentamiento 4km+ 4 series de 1000M R5, + Rec 1 +1km R1
DOMINGO	Carrera continua 13 km

## 7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	Carrera 3km R2 + Fuerza+ 7km R3
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Calentamiento 4km+ 10*1000M, R4 Rec 1'+1km R1
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	Calentamiento 4km+ c. de ritmo: 2* (5'R4 + 2'30'' R1 +4'R4+2'R1 + 3'R5+1'30'' R1) 1km R1
DOMINGO	Carrera continua 16 km

## 8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	Carrera 6-8km R2+Fuerza+8*80metros progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Calentamiento 4km+3*3000M R4, Rec 3'+ 1km R1
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	Calentamiento 4km+12*200M Cuestas R5, Rec bajando al trote + 1km R1
DOMINGO	Carrera continua 13 km

## 9ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	Carrera 2km R2 +Fuerza+8 km R3
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Calentamiento 4km+2* (500-1000-1500-2000) R4) Rec 1y 2'+ 1km R1
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	Calentamiento 4km+ (4*500M R5, Rec 1'+ 2*1000M, Rec 1'30'')+ 1km R1
DOMINGO	Carrera continua 17 km



## 10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	Carrera 6-8 km+Fuerza+8*80 metros progresivos
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Calentamiento 4km+ 4*2000M R4, Rec 1'+ 1km R1
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	Calentamiento 4km+ 12*400M R5, Rec 30''+ 1000M R5, Rec 2'+ 1km R1
DOMINGO	Carrera continua 15 km

## 11ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	Carrera 3km+Fuerza+ 9km R3
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Calentamiento 4km+ 12*500M R5, Rec 1'+ 1km R1
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	Calentamiento 4km+ c. de ritmo: 8* (2'R5 + 30'' R1)+ 1km R1
DOMINGO	Carrera continua 12 km

## 12ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	Carrera 4km+8*500M R5, Rec 1'+ 1km R1
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	Calentamiento 6-8km por sensaciones
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	25'-30'R1 4*80M progresivos
DOMINGO	Movistar Medio Maratón Madrid

## LEYENDA TÉCNICA

A continuación, te explicamos los conceptos que vas a ver en la planificación y quizás no conozcas. A primera vista podrá parecerse complicado de entender, pero si vas día a día, y acudiendo a la leyenda, te harás rápido con ello.

**\*: Día de series.** Por ejemplo, "8\* 500" indica 8 series de 500 metros. Es día de ir a ritmos más rápidos que en la competición.

**CALENTAMIENTO:** Sin exigirse. De menos a más para ir entrando en calor.

**PROGRESIVOS:** Acelerar gradualmente, empezando al 20 % de tu velocidad máxima y acabando al 100 % de la misma.

**FUERZA:** La gran olvidada. Indispensable para evitar lesiones, aguantar la preparación y mejorar el rendimiento. Ejemplo: 4 vueltas al siguiente circuito: 20x sentadilla, 15x flexiones, 20x zancada rodilla al suelo,

15x triceps, 20x subir y bajar a un banco con cada pierna, 20x abdominales Crunch, 20x gemelo de puntillas, 20x abdominal oblicuo.

**REC:** Abreviación de Recuperación. Indica los minutos a recuperar entre series y/o bloques de series. Por ejemplo, 2\* (500-1000-1500-2000 R4), REC 1' Y 2', indica que mientras vamos a hacer 500-1000-1500-2000 recuperando un minuto entre serie y, cuando finalicemos el 2000, recuperaremos dos minutos para volver a hacer esas mismas cuatro series una segunda vez.

**Cambios de ritmo:** Entreno que consiste en ir continuamente enlazando minutos intensos con minutos suave. Busca ser capaces de bajar pulsaciones rápidamente tras haberlas subido de manera elevada. Ejemplo: "CAMBIOS DE RITMO: 2\*8\* (1'R5 + 1'R1)", quiere decir que haremos, dos veces, ocho cambios de dos minutos cada uno. Es decir, a base de hacer un minuto rápido, seguido de un minuto suave, sumaremos 16 minutos, y tras recuperar, volveremos a hacer otros 16 minutos cambiando de ritmo.



Corredores en la zona de las Cuatro Torres en el Movistar Medio Maratón 2018.