



Plan Entrenamiento MARATÓN Andar-Correr

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Andar+ Fuerza	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Andar	Andar-Correr + Fuerza	Andar	Andar/Correr
INTENSIDAD		Ritmo suave	Ritmo Moderado	Ritmo moderado	Ritmo Suave	Ritmo Moderado	Ritmo puedas hablar bien
ESCALA DE PERCEPCIÓN		7	7-8	7-8	7	7 - 8	6-7
FRECUENCIA CARDÍACO		70 - 75%	75-80%	75-80%	70 - 75%	75-80%	65-75%
SEMANA 1	DESCANSO	32min Anda 3min/Corre 1min Repetir 8 veces	30-40 min	40min	32min Anda 3min/Corre 1min Repetir 8 veces	30-40 min	8km Anda 4min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 2	DESCANSO	32min Anda 3min/Corre 1min Repetir 8 veces	30-40 min	40min	32min Anda 3min/Corre 1min Repetir 8 veces	30-40 min	9km Anda 4min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 3	DESCANSO	32min Anda 3min/Corre 1min Repetir 8 veces	30-40 min	40min	32min Anda 3min/Corre 1min Repetir 8 veces	30-40 min	11km Anda 4min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 4	DESCANSO	40min Anda 3min/Corre 1min Repetir 10 veces	30-40 min	45min	40min Anda 3min/Corre 1min Repetir 10 veces	30-40 min	9km Anda 4min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 5	DESCANSO	40min Anda 3min/Corre 1min Repetir 10 veces	30-40 min	45min	40min Anda 3min/Corre 1min Repetir 10 veces	30-40 min	13km Anda 4min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 6	DESCANSO	40min Anda 3min/Corre 1min Repetir 10 veces	30-40 min	45min	40min Anda 3min/Corre 1min Repetir 10 veces	30-40 min	14km Anda 4min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 7	DESCANSO	48min Anda 3min/Corre 1min Repetir 12 veces	30-40 min	50min	40min Anda 3min/Corre 1min Repetir 10 veces	30-40 min	9km Anda 3min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 8	DESCANSO	48min Anda 3min/Corre 1min Repetir 12 veces	30-40 min	50min	40min Anda 3min/Corre 1min Repetir 10 veces	30-40 min	16km Anda 3min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 9	DESCANSO	48min Anda 3min/Corre 1min Repetir 12 veces	30-40 min	50min	40min Anda 3min/Corre 1min Repetir 10 veces	30-40 min	19km Anda 3min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 10	DESCANSO	45min Anda 3min/Corre 2min Repetir 10 veces	30-40 min	1h	50min Anda 3min/Corre 2min Repetir 10 veces	30-40 min	9km Anda 3min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 11	DESCANSO	45min Anda 3min/Corre 2min Repetir 10 veces	30-40 min	1h	50min Anda 3min/Corre 2min Repetir 10 veces	30-40 min	23km Anda 3min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 12	DESCANSO	45min Anda 3min/Corre 2min Repetir 10 veces	30-40 min	1h	50min Anda 3min/Corre 2min Repetir 10 veces	30-40 min	13km Anda 3min/Corre 2 Repite continuamente
SEMANA 13	DESCANSO	50min Anda 3min/Corre 2min Repetir 10 veces	30-40 min	1h	50min Anda 3min/Corre 2min Repetir 10 veces	30-40 min	26km Anda 3min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 14	DESCANSO	48min Anda 3min/Corre 1min Repetir 12 veces	30-40 min	50min	50min Anda 3min/Corre 2min Repetir 10 veces	30-40 min	13km Anda 3min/Corre 2 Repite continuamente
SEMANA 15	DESCANSO	50min Anda 3min/Corre 2min Repetir 10 veces	30-40 min	1h	50min Anda 3min/Corre 2min Repetir 10 veces	30-40 min	29km Anda 3min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 16	DESCANSO	48min Anda 3min/Corre 1min Repetir 12 veces	30-40 min	50min	45min Anda 3min/Corre 2min Repetir 9 veces	30-40 min	13km Anda 3min/Corre 2 Repite continuamente
SEMANA 17	DESCANSO	50min Anda 3min/Corre 2min Repetir 10 veces	30-40 min	1h	50min Anda 3min/Corre 2min Repetir 10 veces	30-40 min	32km Anda 3min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 18	DESCANSO	48min Anda 3min/Corre 1min Repetir 12 veces	30-40 min	50min	45min Anda 3min/Corre 2min Repetir 9 veces	30-40 min	16km Anda 3min/Corre 2 Repite continuamente

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 19	DESCANSO	45min Anda 3min/Corre 2min Repetir 9 veces	30-40 min	40min	45min Anda 3min/Corre 2min Repetir 9 veces	30-40 min	9km Anda 3min/Corre 2 Repite continuamente
SEMANA 20	DESCANSO	30min Anda 3min/Corre 2min Repetir 6 veces	DESCANSO	30min	30min Anda 3min/Corre 2min Repetir 6 veces	DESCANSO	MARATÓN Anda/Corre 3/2 continuamente
Semana Recuperación 1	DESCANSO	DESCANSO	20min	DESCANSO	30min	DESCANSO	5 km
Semana recuperación 2	DESCANSO	40min	30min	DESCANSO	40min	Entrenamiento Cruzado 30min	6 km
Semana recuperación 3	DESCANSO	45min	30min	DESCANSO	45min	Entrenamiento Cruzado 30min	8 km
Semana recuperación 4	DESCANSO	50min	40min	DESCANSO	50min	Entrenamiento Cruzado 30min	9 km

Claves del plan de entrenamiento

Calentamiento (C): Andar 5 minutos a un ritmo fácil antes de cada sesión de entrenamiento para aumentar gradualmente la circulación de la sangre a los músculos, el corazón y aumentar la respiración.

Enfriamiento/vuelta a la calma (VC): Andar 5 minutos a un ritmo suave después de cada sesión para ir disminuyendo gradualmente nuestro pulso y respiración.

Estiramiento: después de cada entrenamiento debes realizarlos ya que los músculos están calientes y te ayudará a mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

Escala de percepción: Es una manera de clasificar tu nivel de esfuerzo por tu percepción sin la ayuda de ningún aparato electrónico. Evalúa tu nivel de intensidad por la siguiente manera "1-10". 1 estando en reposo y 10 siendo el esfuerzo máximo. Utiliza este sistema para mantenerte en el rango de entrenamiento que aparece en el programa de entrenamiento (es decir, 6-7)

Frecuencia cardíaca: Si tienes un monitor de frecuencia cardíaca (reloj deportivo por ejemplo), mantén un rango entre los porcentajes descritos en el plan, es decir, 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima estimada.

Ritmo fácil: ritmo fácil a moderado en 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima o un ritmo vivo de 7+. Un ritmo que podrías aguantar durante un largo tiempo con facilidad.

Ritmo moderado: ritmo moderado en 70-80% de la frecuencia cardíaca máxima o un nivel de de 7-8. Un ritmo donde se puede oír tPlau respiración, pero no respirar con dificultad.

Andar: debes llevar un ritmo lento y cómodo. Dicho ritmo debe ser fácil como para mantener una conversación y no ahogarte. Zona del ritmo cardíaco de 65-75% del máximo o de la escala 6-7

Entrenamiento cruzado: incluye actividades que no sean ni correr o caminar. Ciclismo, natación, pilates / yoga, entrenamiento de fuerza, entrenador elíptico, spinnig, son perfectos para el entrenamiento de maratón. El entrenamiento cruzado te permite descansar los músculos que trabajan mientras entrenas a los grupos musculares opuestos y reduce el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones. Y ayuda a acelerar la recuperación y reduce las lesiones. Las actividades de entrenamiento cruzado se deben hacer a un ritmo moderado.

Entrenamiento de fuerza (EF): fuerza con máquinas, tubos / bandas de resistencia o clases como pilates, tonificación o yoga. Incluyen ejercicios de entrenamiento de fuerza para la parte superior del cuerpo, core (abdominal y tronco) y la parte inferior del cuerpo dos veces por semana en los días de entrenamiento cruzado, ya sea después de la actividad cardio o una parte a lo largo del entrenamiento. Esto aumentará el tejido muscular, impulsará el metabolismo en reposo y evitará la temida pérdida muscular con la edad. Cuanto más músculo perdemos, más disminuye nuestro metabolismo. Si nunca has entrenado la fuerza comienza con ejercicios de 12-15 repeticiones. El objetivo es fatigar el músculo a medida que se alcanza el rango de repetición o hasta que ya no puedas realizar el ejercicio de una forma controlada correcta.

Otra opción para tu entrenamiento de fuerza es ir al gimnasio, trabajar con un entrenador personal, realizar un circuito de máquinas. Hay muchas maneras de incluir el entrenamiento de la fuerza en tu vida, encuentra la que más te guste.

www.elultimotriatleta.com