



Plan Entrenamiento MARATÓN Correr-Andar

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Correr - Andar	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Correr-Andar	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Correr -Andar/ Descanso	Correr/Andar
INTENSIDAD		Ritmo suave	Ritmo Moderado	Ritmo suave	Ritmo Moderado	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	40 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 8 veces	30-40 min	40 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 8 veces	30-40 min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	8km Corre 4min/Anda 2min Repite continuamente
SEMANA 2	DESCANSO	40 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 8 veces	30-40 min	40 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 8 veces	30-40 min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	9km Corre 4min/Anda 2min Repite continuamente
SEMANA 3	DESCANSO	40 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 8 veces	30-40 min	45 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	11km Corre 4min/Anda 2min Repite continuamente
SEMANA 4	DESCANSO	45 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	45 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 9 veces	DESCANSO	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	9km Corre 4min/Anda 2min Repite continuamente
SEMANA 5	DESCANSO	45 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	45 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	13km Corre 4min/Anda 2min Repite continuamente
SEMANA 6	DESCANSO	45 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	50 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 10 veces	30-40 min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	14km Corre 4min/Anda 2min Repite continuamente
SEMANA 7	DESCANSO	45 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	50 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 10 veces	DESCANSO	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	9km Corre 4min/Anda 1min Repite continuamente
SEMANA 8	DESCANSO	50 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 10 veces	30-40 min	50 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 10 veces	30-40 min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	16km Corre 4min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 9	DESCANSO	50 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 10 veces	30-40 min	50 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 10 veces	30-40 min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	19km Corre 4min/Corre 1min Repite continuamente
SEMANA 10	DESCANSO	50 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 10 veces	30-40 min	54 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 9 veces	DESCANSO	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	9km Corre 4min/Corre 1 Repite continuamente
SEMANA 11	DESCANSO	54 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	54 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	23km Corre 4min/Anda 1 Repite continuamente
SEMANA 12	DESCANSO	54 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	54 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 9 veces	DESCANSO	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	11km Corre 4min/Anda 1min Repite continuamente
SEMANA 13	DESCANSO	54 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	54 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	26km Corre 4min/Anda 1min Repite continuamente
SEMANA 14	DESCANSO	48 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 8 veces	30-40 min	60 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 10 veces	30-40 min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	13km Corre 5min/Anda 1min Repite continuamente
SEMANA 15	DESCANSO	54 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	45 min Corre 3min/Anda 2min Repetir 9 veces	30-40 min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	29km Corre 5min/Anda 1min Repite continuamente
SEMANA 16	DESCANSO	54 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	60 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 10 veces	DESCANSO	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	13km Corre 5min/Anda 1min Repite continuamente
SEMANA 17	DESCANSO	54 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	60 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 10 veces	30-40 min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	32km corre 5min/Anda 1min Repite continuamente
SEMANA 18	DESCANSO	48 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 8 veces	30-40 min	54 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-40 min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	16km Corre 5min/Anda 1min Repite continuamente
SEMANA 19	DESCANSO	48 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 8 veces	30min	48 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 8 veces	30-40min	30 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	9km Corre 5min/Anda 1 Repite continuamente

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 20	DESCANSO	42 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 8 veces	DESCANSO	42 min Corre 5min/Anda 1min Repetir 8 veces	DESCANSO	20 min Corre 4min/Anda 1min Repetir 5 veces	MARATÓN Corre/Anda 5/1 continuamente
Semana Recuperación 1	DESCANSO	DESCANSO	20min	DESCANSO	30min	DESCANSO	DESCANSO
Semana recuperación 2	DESCANSO	42min C/A:4/2	30min	DESCANSO	42min C/A:4/2	Entrenamiento Cruzado 30min	42min C/A:4/2
Semana recuperación 3	DESCANSO	40min C/A:4/1	40min	DESCANSO	42min C/A:5/1	Entrenamiento Cruzado 40min	40min C/A:4/1
Semana recuperación 4	DESCANSO	42min C/A:5/1	40min	DESCANSO	48min C/A:5/1	Entrenamiento Cruzado 40min	42min C/A:5/1

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 tu respiración, pero no respirar con dificultad.

Correr-Andar: Empieza calentando durante 5 min a un ritmo suave. Corre a un ritmo convencional, que puedas mantener fácilmente una conversación. Ve alternando el caminar y correr según el plan de indique. Luego realiza un enfriamiento caminando suavemente durante 5 min.

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