



**MEDIO MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO**
edp



Organiza:



Colaborador principal:



**Cultura del
Esfuerzo**

Patrocinador oficial:



Marca deportiva:



PLAN DE ENTRENAMIENTO MEDIO MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP SUB 2HORAS

Para correr media maratón en 2h hay que correr a un promedio de 5'43 km.

_El plan de entrenamiento que vamos a empezar va a tener como objetivo llegar preparados para bajar de 2h.

_Antes de empezar a seguir cualquier plan de entrenamiento es recomendable pasar un reconocimiento médico, para descartar cualquier problema que se pueda derivar de la práctica deportiva.

_No debemos terminar agotados en ninguna sesión de entrenamiento, lo ideal es que al terminar de entrenar nos quedemos con ganas de hacer más.

_Si no podemos realizar algún entrenamiento de los programados semanalmente, no intentaremos recuperarlo sino que seguiremos realizando los demás entrenamientos como estaban planificados.

_Si disponemos de 3 días semanalmente, no realizaremos el entrenamiento carrera continua de menos carga.

_Si tenemos que competir, un fin de semana que no esté programado, descansaremos dos días antes de la prueba y el día de antes realizaremos un calentamiento de 30' de carrera continua suaves + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.

_Si sufrimos una lesión, un constipado o cualquier circunstancia que nos impida entrenar durante algún tiempo, reanudaremos el entrenamiento realizando carrera continua suave (empezaremos con 30' y progresivamente subiremos hasta 60') durante al menos 15 días, volveremos a seguir el plan cuando hayamos recuperado todas las fuerzas.

SUB 2HORAS

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MEDIO MARATÓN VALENCIA

TRINIDAD ALFONSO EDP SUB 2HORAS



_Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión, y tenemos que partir de la base de que habitualmente hemos practicado la carrera a pie (8 – 10 km) 2 - 3 días a la semana durante al menos un mes.

_Una buena referencia, que nos puede indicar que estamos eligiendo el plan que corresponde a nuestro nivel, sería realizar un test de 5 km y realizar un tiempo entre 29'15" – 30' 00".

_Antes y después de realizar la carrera continua realizaremos como mínimo 10' de estiramientos.

_Los entrenamientos generales están programados a partir de la tercera semana de mayo, desde esta fecha faltan 24 semanas para el Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP, vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

10 semanas de entrenamiento general.

2 semanas de descanso.

12 semanas específicas de preparación del Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso.

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	4 Km. + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (4 km a 5'40)
MIÉRCOLES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (3 km a 5'40 – 3 km a 5'30)
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	8 km (2 km a 5'40 – 4 km a 5'35 – 2 km 5'30)
DOMINGO	8 km (4 km a 5'45 – 4 km a 5'30)

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	8 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'15 – 4 km a 6'10)
JUEVES	9 km (5 km a 6'15 – 4 km a 6'10)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	10 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'10 – 2 km 6'05 – 3 km a 5'55 – 1 km a 6'10)
DOMINGO	9 km (4 km a 6'15 – 3 km a 6'10 – 2 km a 6'00)

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	6 Km. + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (6 km a 5'40)
MIÉRCOLES	8 km + 30' de acondicionamiento físico (3 km a 5'40 – 5 km a 5'30)
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	10 km (2 km a 5'40 – 4 km a 5'35 – 4 km 5'30)
DOMINGO	10 km (4 km a 5'45 – 6 km a 5'30)

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'20 – 2 km a 6'00)
JUEVES	5 km a 6' el Km. + 6 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	4 km a 6'20 el Km. + 4 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
DOMINGO	COMPETICIÓN. Distancia a elegir entre 5 y 8 km. Ritmo competición alrededor 5'50. Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 5 km.

SUB 2HORAS

PLAN DE ENTRENAMIENTO
MEDIO MARATÓN VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO EDP SUB 2HORAS



5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	9 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'10 – 5 km a 6'05)
JUEVES	10 km (6 km a 6'15 – 4 km a 6'05)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	10 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'10 – 2 km a 6'00 – 3 km a 5'55 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	10 km (4 km a 6'10 – 4 km a 6'00 – 2 km a 5'50)

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (5 km a 6'10 – 5 km a 6'05)
JUEVES	5 km a 6'00 + 4 series de 1000 m. a 5'30 rec. 3'. En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	10 km (2 km a 6'20 – 2 km a 6'10 – 2 km 6'00 – 3 km a 5'55 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	12 km (3 km a 6'10 – 5 km a 6'00 – 4 km a 5'50)

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'20 – 2 km a 6'00)
JUEVES	5 km a 6' el Km. + 6 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	4 km a 6'20 el Km. + 4 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
DOMINGO	COMPETICIÓN. Distancia a elegir entre 5 y 8 km. Ritmo competición alrededor 5'30. Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 5 km.

8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	10 km + 40' de acondicionamiento físico (5 km a 5'55 – 5 km a 5'50)
JUEVES	5 km a 6'00 + 3 series de 2000 m. a 11'00 rec. 3'. En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	10 km (4 km a 6'00 – 4 km a 5'45 – 2 km 5'40)
DOMINGO	14 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.) (6 km a 6'00 – 8 km a 5'50)

9ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	10 km + 40' de acondicionamiento físico (5 km a 5'55 – 5 km a 5'45)
JUEVES	5 km a 6'00 + 2 series de 3000 m. a 16'15 rec. 3'. En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	10 km (4 km a 6'00 – 4 km a 5'45 – 2 km 5'40)
DOMINGO	14 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.) (6 km a 6'00 – 8 km a 5'45)

10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (3 km a 6'10 – 3 km a 5'50)
JUEVES	6 km a 6' el Km. + 6 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	4 km a 6'15 el Km. + 4 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
DOMINGO	COMPETICIÓN. Distancia a elegir entre 5 y 8 km. Ritmo competición alrededor 5'25. Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 5 km.

SUB 2HORAS

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MEDIO MARATÓN VALENCIA

TRINIDAD ALFONSO EDP SUB 2HORAS



2 SEMANAS DE DESCANSO

Desconectamos de la carrera a pie DESCANSO realizamos otras actividades físicas, caminar, nadar, ir en bici, pero todo en plan muy relajado.

A partir del 6 de agosto empezamos las 12 semanas específicas del medio maratón.

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	5 km 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.
JUEVES	6 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	6 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.
DOMINGO	7 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	6 km 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.
JUEVES	7 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	7 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.
DOMINGO	8 km a 6'10 + 30' de acondicionamiento físico.

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	8 km + 30' de acondicionamiento físico (5 km a 6'00 - 3 km a 5'50)
JUEVES	10 km (4 km a 6'00 - 6 km 5'45)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	10 km (4 km a 6'00 - 4 km a 5'55 - 2 km 5'40)
DOMINGO	12 km (6 km a 6'15 - 6 km a 5'50)

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico (5 km a 6'00 - 5 km a 5'50)
JUEVES	10 km (6 km a 6'00 - 4 km 5'45)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	12 km (4 km a 6'00 - 4 km a 5'55 - 4 km 5'50)
DOMINGO	13 km (6 km a 6'15 - 7 km a 5'50)

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (3 km a 6'10 - 3 km a 5'50)
JUEVES	6 km a 6' el Km. + 6 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	4 km a 6'15 el Km. + 4 progresivos de 100 m. rec. la vuelta andando.
DOMINGO	COMPETICIÓN. Distancia a elegir entre 8 y 10 km. Ritmo competición alrededor 5'25. Si no se puede asistir a ninguna competición realizar un test sobre 10 km.

SUB 2HORAS

PLAN DE ENTRENAMIENTO
MEDIO MARATÓN VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO EDP SUB 2HORAS



MEDIO MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO
edp

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 40' de acondicionamiento físico (7 km a 5'55 – 5 km a 5'45)
JUEVES	5 km a 6'00 + 2 series de 3000 m. a 16'15 rec. 3' en las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	12 km (4 km a 6'00 – 6 km a 5'45 – 2 km 5'40)
DOMINGO	14 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.) (6 km a 6'00 – 8 km a 5'45)

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 40' de acondicionamiento físico (5 km a 5'55 – 7 km a 5'50)
JUEVES	5 km a 6'00 + 3 series de 2000 m. a 10'40 rec. 3'. En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	12 km (4 km a 6'00 – 6 km a 5'45 – 2 km 5'40)
DOMINGO	16 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.) (8 km a 6'00 – 8 km a 5'50)

8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico (5 km a 5'50 – 7 km a 5'45)
JUEVES	5 km a 6'00 + 6 series de 1000 m. a 5'15 rec. 3'. En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	12 km (2 km a 6'00 – 2 km a 5'50 – 6 km 5'40 – 1 km a 5'30 – 1 km a 6'00)
DOMINGO	18 km. Montaña (8 km a 6'20 – 8 km a 6'10)

9ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 6'00 – 2 km a 5'55)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico (6 km a 6'00 – 6 km a 5'50)
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	4 km (2 km a 6'10 – 2 km a 6'00)
SÁBADO	TEST DE 15 KM (RITMO ENTRE 5'40 – 5'45 KM)
DOMINGO	6 km (3 km a 6'15 – 3 km a 6'10)

10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 40' de acondicionamiento físico (7 km a 5'55 – 5 km a 5'45)
JUEVES	5 km a 6'00 + 2 series de 3000 m. a 16'20 rec. 3'. En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	12 km (4 km a 6'00 – 6 km a 5'45 – 2 km 5'40)
DOMINGO	18 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.) (9 km a 6'00 – 9 km a 5'50)

11ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 40' de acondicionamiento físico (7 km a 5'50 – 5 km a 5'45)
JUEVES	5 km a 6'00 + 3 series de 2000 m. a 10'40 rec. 3'. En las series no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos de 120.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	12 km (4 km a 6'00 – 6 km a 5'45 – 2 km 5'40)
DOMINGO	14 km. + 10 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.) (8 km a 6'00 – 6 km a 5'50)

SUB 2HORAS



12ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	8 km + 30' de acondicionamiento físico. (4 km a 5'55 – 4 km a 5'45)
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	6 Km. + 8 rectas de 100 m. al 80% rec. la vuelta andando. (4 km a 5'50 - 2 km a 5'45)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	4 km a 6'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando

DOMINGO

COMPETICIÓN



MEDIO MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO
edp

_RITMO 5'43KM

_REALIZAR LA CARRERA A RITMO UNIFORME

_IDEAL SEGUNDOS 10 KM IGUAL O MÁS RÁPIDOS QUE LOS PRIMEROS.

Miguel Rubio
Entrenador Nacional de Atletismo - S. D. Correcaminos

SUB 2HORAS