



**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 DENTRO TIEMPO LIMITE

El plan de entrenamiento que vamos a empezar va dirigido, aquellas personas que habitualmente no practican la carrera a pie y que les gustaría participar en esta prueba.

_En octubre se celebrará el Medio Maratón Valencia, la salida será a las 9:00 h. y finalizará a las 11:30 h. siendo este el tiempo límite para terminar la carrera.

_El objetivo del plan es intentar correr los km a ritmo de entre 6'55" – 7'00".

_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, realizaremos el mismo plan, eliminando un día, que será el entrenamiento de menor carga.

TIEMPO / LÍMITE

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MEDIO MARATÓN VALENCIA

TRINIDAD ALFONSO EDP DENTRO TIEMPO LÍMITE



_Si sufrimos una lesión, un constipado o cualquier circunstancia que nos impida entrenar durante algún tiempo, reanudaremos el entrenamiento desde las primeras semanas durante al menos 15 días, volveremos a seguir el plan cuando hayamos recuperado todas las fuerzas.

_Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión, es importante quedarse con ganas de entrenar más, esto significa que estamos asimilando bien las cargas de trabajo.

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

_Cuando decimos correr suave, es correr sin fatigarnos, un poco más rápido que ir andando.

_Los entrenamientos están programados a partir de la tercera semana de mayo, desde esta fecha faltan 24 semanas para el Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP.

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	8'andando - 7'corriendo suave - 8'andando - 6'corriendo suave - 3'andando.
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	8'andando - 7'corriendo suave - 8'andando - 5'corriendo suave - 3'andando.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	8'andando - 7'corriendo suave - 8'andando - 4'corriendo suave - 3'andando.
DOMINGO	8'andando - 8'corriendo suave - 8'andando - 6'corriendo suave - 4'andando

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	10'andando - 8'corriendo suave - 10'andando - 8'corriendo suave - 4'andando.
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	10'andando - 8'corriendo suave - 10'andando - 8'corriendo suave - 4'andando.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	10'andando - 8'corriendo suave - 10'andando - 8'corriendo suave - 4'andando.
DOMINGO	10'andando - 8'corriendo suave - 10'andando - 8'corriendo suave - 4'andando

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	10'andando - 8'corriendo suave - 10'andando - 8'corriendo suave - 4'andando.
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	10'andando - 5'corriendo suave - 10'andando - 5'corriendo suave - 4'andando.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	10'andando - 8'corriendo suave - 10'andando - 8'corriendo suave - 4'andando.
DOMINGO	10'andando - 5'corriendo suave - 10'andando - 5'corriendo suave - 4'andando

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	5'andando - 10'corriendo suave - 5'andando - 10'corriendo suave - 4'andando.
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	5'andando - 10'corriendo suave - 10'andando - 10'corriendo suave - 4'andando
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	45'andando - 10'corriendo suave - 5'andando - 10'corriendo suave - 4'andando.
DOMINGO	5'andando - 10'corriendo suave - 10'andando - 10'corriendo suave - 4'andando

TIEMPO / LÍMITE

PLAN DE ENTRENAMIENTO
MEDIO MARATÓN VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO EDP DENTRO TIEMPO LÍMITE



5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	15'corriendo suave – 5'andando – 15'corriendo suave.
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	3'andando - 15'corriendo suave – 5'andando – 10'corriendo suave – 4'andando
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	15'corriendo suave – 5'andando – 15'corriendo suave
DOMINGO	5'andando - 15'corriendo suave – 5'andando – 15'corriendo suave – 4'andando

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	15'corriendo suave – 5'andando – 20'corriendo suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	15'corriendo suave – 5'andando – 20'corriendo suave
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	20'corriendo suave – 5'andando – 20'corriendo suave
DOMINGO	20'corriendo suave – 5'andando – 20'corriendo suave

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	20'corriendo suave – 5'andando – 20'corriendo suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	20'corriendo suave – 5'andando – 20'corriendo suave
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	20'corriendo suave – 5'andando – 20'corriendo suave
DOMINGO	20'corriendo suave – 5'andando – 20'corriendo suave

8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	25'corriendo suave – 5'andando – 20'corriendo suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	25'corriendo suave – 5'andando – 25'corriendo suave
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	25'corriendo suave – 5'andando – 20'corriendo suave
DOMINGO	25'corriendo suave – 5'andando – 25'corriendo suave

9ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	25'corriendo suave – 3'andando – 25'corriendo suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	25'corriendo suave – 5'andando – 25'corriendo suave
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	25'corriendo suave – 3'andando – 25'corriendo suave
DOMINGO	30'corriendo suave – 5'andando – 20'corriendo suave

10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	25'corriendo suave – 3'andando – 30'corriendo suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	30'corriendo suave – 3'andando – 25'corriendo suave
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	25'corriendo suave – 3'andando – 30'corriendo suave
DOMINGO	30'corriendo suave – 3'andando – 30'corriendo suave

TIEMPO LÍMITE

PLAN DE ENTRENAMIENTO
MEDIO MARATÓN VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO EDP DENTRO TIEMPO LÍMITE



MEDIO MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO
edp

11ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	30'corriendo suave – 2'andando – 30'corriendo suave
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	45'corriendo suave.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	30'corriendo suave – 2'andando – 30'corriendo suave
DOMINGO	45'corriendo suave.

12ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	50'corriendo suave.
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	55'corriendo suave.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	50'corriendo suave
DOMINGO	60'corriendo suave.

13ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	50'corriendo suave.
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	45'corriendo suave.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	15'corriendo suave
DOMINGO	COMPETICIÓN. Distancia a elegir entre 5 y 8 km. Corremos para disfrutar, de menos a más, al terminar tenemos que tener la sensación de que podíamos haber ido más deprisa.

14ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'20 – 4 km a 7'00)
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	8 km (4 km a 7'10 – 4 km a 6'50)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	8 km (2 km a 7'10 – 5 km a 7'00 – 1 km a 6'50)
DOMINGO	8 km (3 km a 7'10 – 5 km a 7'00)

15ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'20 – 4 km a 7'00)
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	8 km (4 km a 7'10 – 4 km a 6'50)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	8 km (2 km a 7'10 – 5 km a 7'00 – 1 km a 6'50)
DOMINGO	10 km (3 km a 7'10 – 7 km a 7'00)

16ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'20 – 4 km a 7'00)
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	8 km (4 km a 7'10 – 4 km a 6'50)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	8 km (2 km a 7'10 – 5 km a 7'00 – 1 km a 6'50)
DOMINGO	12 km (3 km a 7'10 – 9 km a 7'00)

TIEMPO / LÍMITE

PLAN DE ENTRENAMIENTO
MEDIO MARATÓN VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO EDP DENTRO TIEMPO LÍMITE



17ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'20 – 4 km a 7'00)
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	8 km (4 km a 7'10 – 4 km a 6'50)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	8 km (2 km a 7'10 – 3 km a 7'00 – 3 km a 6'50)
DOMINGO	12 km (5 km a 7'10 – 7 km a 7'00)

18ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (3 km a 7'10 – 3 km a 6'50)
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	8 km (4 km a 7'00 – 4 km a 6'50)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	8 km (2 km a 7'00 – 5 km a 6'50 – 1 km a 6'45)
DOMINGO	13 km (5 km a 7'10 – 8 km a 7'00)

19ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'10 – 4 km a 6'50)
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	10 km (4 km a 7'00 – 6 km a 6'50)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	8 km (2 km a 7'00 – 5 km a 6'50 – 1 km a 6'45)
DOMINGO	15 km (5 km a 7'10 – 10 km a 7'00)

20ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	4 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'10 – 2 km a 6'40)
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	2 km (4 km a 7'00 – 8 km a 6'40)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	10 km (2 km a 7'00 – 7 km a 6'50 – 1 km a 6'45)
DOMINGO	16 km (5 km a 7'10 – 11 km a 7'00)

21ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'10 – 4 km a 6'50)
MIÉRCOLES	6 km (4 km a 7'00 – 2 km a 6'50)
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	3 km (3 km a 7'20)
SÁBADO	COMPETICIÓN. Distancia 15 Km. Ritmo competición 6'50 – 6'55 el km. Si no se puede competir realizar un test sobre 15 km.
DOMINGO	DESCANSO

22ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (4 km a 7'10 – 2 km a 6'40)
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	12 km (4 km a 7'00 – 8 km a 6'40)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	10 km (2 km a 7'00 – 7 km a 6'50 – 1 km a 6'45)
DOMINGO	16 km (5 km a 7'10 – 11 km a 7'00)

TIEMPO / LÍMITE

PLAN DE ENTRENAMIENTO
MEDIO MARATÓN VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO EDP DENTRO TIEMPO LÍMITE



23ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO.
MARTES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'10 – 4 km a 6'50)
MIÉRCOLES	DESCANSO.
JUEVES	10 km (4 km a 7'00 – 6 km a 6'50)
VIERNES	DESCANSO.
SÁBADO	8 km (2 km a 7'00 – 3 km a 6'45 – 3 km a 6'40)
DOMINGO	15 km (5 km a 7'10 – 10 km a 7'00)

24ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	4 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (2 km a 7'10 – 2 km a 6'40)
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	4 km (2 km a 7'00 – 2 km a 6'50)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	3 km (3 km a 7'20)
DOMINGO	

COMPETICIÓN



- _ RITMO 6'55 – 7'00 KM
- _ 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

TIEMPO / LÍMITE