

PLAN DE ENTRENAMIENTO • 42K INTENSIVO EN FONDO • INTERMEDIO

SEM.	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
1	Descanso	7.00 • Ritmo Suave	7.00 • En Pendiente	Descanso	7.00 • Ritmo Suave	7.00 • Ritmo Suave	15.00 • RL-RCA
2	Descanso	7.00 • Ritmo Suave	8.00 • En Pendiente	Descanso	8.00 • Ritmo Suave	8.00 • Ritmo Suave	15.00 • RL-RCA
3	Descanso	5.00 • Ritmo Suave	8.00 • En Pendiente	Descanso	8.00 • Ritmo Suave	8.00 • Ritmo Suave	19.00 • RL-RCA
4	Descanso	7.00 • Ritmo Suave	8.00 • En Pendiente	2.00 • 4 tramos de 500 mts contrareloj	Descanso	7.00 • Ritmo Suave	16.00 • RL-RCA
5	Descanso	7.00 • Ritmo Suave; 4 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundos	11.00 • En Pendiente	Descanso	7.00 • 3 km/ RCM	7.00 • Ritmo Suave	21.00 • RL-RCA
6	Descanso	8.00 • Ritmo Suave; 5 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundos	10.00 • En Pendiente	Descanso	7.00 • 3 km/ RCM	10.00 • Ritmo Suave	24.00 • RL-RCA
7	Descanso	10.00 • Ritmo Suave	11.00 • En Pendiente	Descanso	8.00 • 5 km/RCM	8.00 • Ritmo Suave	26.00 • RL-RCA
8	Descanso	11.00 • En Pendiente	13.00 • En Pendiente	Descanso	2.00 • 4 tramos de 500 mts contrareloj	7.00 • Ritmo Suave	23.00 • o Medio Maratón
9	Descanso	13.00 • En Pendiente	13.00 • En Pendiente	Descanso	15.00 • 11 km/RCM	5.00 • Ritmo Suave	29.00 • RCMM
10	Descanso	13.00 • En Pendiente	15.00 • En Pendiente	Descanso	16.00 • 13 km/RCM	Descanso	32.00 • RCMM

SEM.	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
11	Descanso	7.00 • Ritmo Suave; 4 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundos	11.00 • Ritmo Suave	Descanso	16.00 • 8 km/RCM	7.00 • Ritmo Suave	32.00 • RCMM
12	Descanso	7.00 • Ritmo Suave; 4 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundos	15.00 • 3rep 5k toda vel	10.00 • Ritmo Suave	11.00 • 8 km/RCM	13.00 • Ritmo Suave	24.00 • RL-RCA
13	Descanso	8.00 • Ritmo Suave; 5 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundos	15.00 • 3rep 5k toda vel	Descanso	10.00 • Ritmo Suave	10.00 • Ritmo Suave	35.00 • RL-RCA
14	Descanso	10.00 • Ritmo Suave; 6 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundos	13.00 • 4rep 3k toda vel	Descanso	11.00 • Ritmo Suave	11.00 • Ritmo Suave	24.00 • o Medio Maratón
15	Descanso	8.00 • Ritmo Suave; 5 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundos	7.00 • Ritmo Suave	Descanso	10.00 • Ritmo Suave	8.00 • Ritmo Suave	19.00 • RL-RCA
16	Descanso	5.00 • Ritmo Suave; 3 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundos	Descanso	8.00 • Ritmo Suave	Descanso	5.00 • Ritmo Suave	DÍA DE LA CARRERA

Este plan de 16 semanas es ideal para corredores que tienen de 2 a 3 años de experiencia, han participado en algunos Medios Maratones, por lo menos 2 a 3 Maratones y semanalmente corren 48 Km.

Cada semana incluye 2 días de descanso.

El kilometraje semanal empieza con 49 Km y termina con 78 Km semanales.

Las distancias largas empiezan de 15 Km y terminan en 35 Km unas semanas antes de la carrera.

ADVERTENCIAS MUY IMPORTANTES

- Para toda práctica deportiva es siempre recomendable hacer un estudio medico antes de realizar la misma, que nos indique si podemos seguir un plan de entrenamiento y estamos físicamente sanos. Te recomendamos no empezar a ejecutar estos planes sin la aprobación de tu médico.
- Estos planes de entrenamiento están diseñados para corredores AFICIONADOS que practican Running HABITUALMENTE, es decir que practican diario.
- Con nuestros planes de entrenamiento te presentamos una propuesta para mejorar tu rendimiento, para aproximarte a un objetivo concreto, pero no nos da la seguridad absoluta de que se vaya a conseguir este objetivo, te proponemos sesiones y ritmos orientativos que no implican una garantía de conseguir objetivos finales y marcas en un 100%.

RECOMENDACIONES PARA INICIAR TU PLAN DE ENTRENAMIENTO

- Antes de realizar cualquier entrenamiento, es conveniente calentar, unos minutos (10 a 20 minutos como mínimo), hacer unos ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Posteriormente, se podrían hacer unos ejercicios de técnica de carrera y unos progresivos (3-4 veces) para preparar la musculatura.
- Las recuperaciones varían para cada tipo de series, pero también varían en función de las capacidades de cada persona. Para este entrenamiento se debe evitar tiempos de recuperación entre series en ningún caso mayor a 4-6 minutos. En función de lo exigente y recurrente de las series habrá que recuperar entre 1 y 3 minutos máximo.
- Los ritmos propuestos son orientativos, no hay que cumplirlos al pie de la letra y su comportamiento tampoco garantiza que vayan a conseguir los objetivos finales de marca al 100%. Habría que intentar ir mejorando los tiempos cada semana y movernos entre los ritmos propuestos, tanto al principio como al final del plan de entrenamiento.
- El número de sesiones por semana son orientativas, te presentamos un escenario idóneo, tu puedes reducir las o ampliarlas, en función de tus posibilidades, físicas y de tiempo. Algunos planes por lo exigente de la carrera te proponen un número de sesiones por semana, pero igual queda a tu discreción.
- Es muy importante alternar días de series o repeticiones, con días de rodaje o corridas ya sean cortas o largas. Esta planificación está pensada para que cada uno elija el día de la semana en que desea hacer repeticiones o corridas pero recordando alternar días de serie, con días de recuperación o descanso y días de corridas cortas o largas. NO es recomendable encadenar dos días intensos.
- Si es posible, es necesario añadir ejercicios de condición física que ayude a fortalecer tanto la región central del cuerpo como las piernas.
- Es recomendable hacer entrenamientos con mucha tranquilidad, y siempre será mejor hacer más semanas, para conseguir el objetivo, que intentar hacer menos y provocarte una lesión.
- Estos planes deben de complementarse con una adecuada HIDRATACION Y NUTRICION para deportistas, debes consultar a tu nutricionista para obtener mejores resultados.
- Si tienes alguna duda, deja un comentario en nuestra web y trataremos de responder, a la mayor brevedad posible.

ABREVIATURAS

EM	EJERCICIO MODERADO: YOGA, NATACION, CAMINAR, CICLISMO
RC	RITMO CONVERSACIONAL
RCA	RITMO CARRERA
RL-RCA	RODAJE LARGO RITMO CARRERA
RCM	RITMO CARRERA MARATON