

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEDIA MARATÓN



UN GRAN ENTRENADOR

Un buen entrenador te dirá que tienes muchos corredores diferentes en tu interior.

Para ser el mejor corredor, tienes que dejar que todos se manifiesten.

Corre en colinas, en una pista, en carreras cortas o largas y en todo lo que haya de por medio.

Un buen entrenador te dirá que correr no debería doler y que, algunos días, lo mejor es no hacerlo.

Si tu semana de carreras se asemeja a una lista de reproducción con la misma canción del mismo artista 17 veces consecutivas, un buen entrenador te dirá que hagas una mezcla, que conviertas cada semana en una lista de reproducción épica y estupenda.

Te mostramos cómo hacerlo.

Corre con Nike Run Club y el programa de entrenamiento de media maratón en 14 semanas con el fin de que entrenes para cruzar la línea de llegada.

Este plan de entrenamiento de 14 semanas combina

VELOCIDAD, RESISTENCIA, RECUPERACIÓN Y MOTIVACIÓN

con el fin de prepararte para enfrentar una media maratón.

Antes de comenzar de lleno con el plan de entrenamiento, lee todo el material para asegurarte de aprovecharlo al máximo. Este plan está diseñado para adaptarse a tu nivel, pero también es excepcionalmente flexible según tus necesidades. Esto es lo que deberías saber para aprovechar al máximo el plan de entrenamiento de Nike Run Club:

NO SE TRATA SOLO DE CORRER.

Sabemos que un corredor inteligente es un mejor corredor.

Tenemos el entrenamiento y la guía que necesitas en este plan.

Este programa está diseñado para ayudarte a maximizar tus esfuerzos el día de la carrera mediante carreras de velocidad, carreras de recuperación y carreras largas. Sin embargo, se requiere mucho más que correr para convertirse en un buen corredor. Por eso, este plan de entrenamiento está diseñado no solo para ayudarte a convertirte en un mejor corredor, sino también en un mejor entrenador.

ESTE PLAN ES IDEAL PARA TI

Tu agenda varía, al igual que el clima y tu estado emocional. Sin embargo, te ofrecemos algunas recomendaciones para tener en cuenta al modificar este plan según tus necesidades:

- Las carreras de velocidad y las carreras largas son componentes esenciales del plan para maximizar el entrenamiento.
- Tienes dos carreras de recuperación y dos días de descanso, así que úsalos para separar las carreras largas y las carreras de velocidad. Evita hacer carreras de velocidad en días consecutivos.

EL ENTRENAMIENTO COMIENZA CUANDO TU ARRANCAS

Este plan se diseñó en torno a un calendario de catorce semanas para obtener los mejores resultados. Se diseñó para adaptarse a tu nivel de experiencia y pretende ser exclusivamente flexible según tus necesidades mientras te preparas para enfrentar una carrera de 21.5 kilómetros. Puedes comenzar este programa cuando más te convenga, ya sea cuatro u ocho semanas antes del día de la carrera. Tienes el control de lo que haces del programa y, por consiguiente, de lo que obtienes. Te recomendamos que planees entrenar como mínimo 4 semanas antes de correr los 21.5 km, para que puedas hacerlo con comodidad y completar los entrenamientos programados.

HERRAMIENTAS PARA QUE LLEGUES MÁS LEJOS

- Registra tus carreras, reflexiona sobre tu progreso y, mientras, recibe motivación de tu comunidad con la Nike Run Club App.
- La Nike Training Club App es excelente para agregar entrenamiento funcional a tu programa.

ENTRENAMIENTOS SEMANALES

Este plan incluye tres tipos de actividades de entrenamiento cada semana. Los tres son importantes para que atraveses la línea de llegada en tu versión más fuerte, veloz y con mejor condición física.

CARRERAS DE VELOCIDAD

Es esencial desarrollar la fuerza mediante el entrenamiento de velocidad mientras te preparas. A lo largo de este plan, te presentaremos una gran variedad de entrenamientos y ejercicios de velocidad que te harán más veloz. Podrás hacer intervalos cortos y largos, juegos de velocidad, entrenamientos en colinas y carreras con ritmo (ver los tipos de carreras en el glosario para consultar sus definiciones).

CARRERAS LARGAS

Necesitas entrenamiento de resistencia para preparar el cuerpo y la mente para soportar hasta el final el día de la carrera. Trabajarás la resistencia y la regulación del ritmo con carreras largas semanales. También, te ayudan a familiarizarte con los desafíos físicos y mentales que podrías enfrentar durante una carrera. Esta carrera se debe realizar a un ritmo cómodo y como una carrera de progresión (ver los tipos de carreras en el glosario para consultar la definición de carrera de progresión).

CARRERAS DE RECUPERACIÓN

Es tan fundamental recuperarse de los días de entrenamiento como de los entrenamientos mismos. Usa estos días para correr suavemente y, según cómo te sientas, para poder recuperarte con la mejor calidad posible después del entrenamiento intenso. Cada semana de entrenamiento incluye dos carreras de recuperación. Estas son tan importantes como los entrenamientos duros.

DÍAS DE DESCANSO

Un running óptimo está sujeto a un buen descanso y a una buena recuperación. El propósito de estos días es que te recargues y recuperes. Tómate el día libre, prueba uno de los entrenamientos de “rutinas sencillas para mejores carreras” en la NTC App o corre unos cuantos kilómetros fáciles. A medida que avanzas en el programa de entrenamiento, es vital que escuches a tu cuerpo. A veces, tendrás que ajustar el programa para que se adapte a lo que necesitas. En ocasiones, esto significa que la mejor carrera larga o carrera de velocidad será la que no corras.

CÓMO USAR LA TABLA DE RITMOS

Durante todo el plan, se harán referencias a diferentes ritmos y esfuerzos que debes aspirar a mantener durante entrenamientos específicos. Correrás usando diferentes objetivos de ritmo y esfuerzo en el transcurso del entrenamiento. Si conoces tus objetivos de ritmo y esfuerzo, podrás entrenar con mayor facilidad.

Trata cada objetivo de ritmo como el rango medio. Puedes entrenar ligeramente por encima o por debajo de estos ritmos. No son ritmos exactos y no eres un robot.

Tendrás mucha orientación con respecto al ritmo y al esfuerzo adecuados que necesitas en cada carrera guiada por audio. La misión de los entrenadores y atletas es guiarte, motivarte e inspirarte para que puedas ser el mejor atleta y entrenador.

La tabla en la página 8 te ayudará a entender a qué ritmo debes aspirar a correr durante cada sesión.

ENCUENTRA TU RITMO INICIAL

Para comenzar, tendrás que identificar la fila de objetivos de ritmo que sean perfectos para ti. Puedes basar tu ritmo en cualquiera de los siguientes factores:

- Puedes usar el tiempo de una carrera de 5 km, 10 km, una media maratón o una maratón completa que sean recientes, si los corriste. “Reciente” quiere decir durante el último mes o los últimos dos meses.
- Puedes usar la Nike Running App y hacer algunas carreras para determinar el ritmo promedio. Este será el ritmo para el día de recuperación.
- Si ya corres a menudo, puedes hacer una suposición fundamentada basándote en tu condición física actual.

No importa cuál uses, este será el punto inicial para encontrar la fila de objetivos de ritmo que necesitarás en la tabla de ritmos.

TABLA DE RITMOS

Mejor ritmo de 1K	Mejor ritmo de 5K/ritmo promedio de 1K	Mejor ritmo 10K/ritmo promedio de 1K	Tiempo promedio de ritmo de 1K	Mejor ritmo media maratón/ritmo promedio de 1K	Mejor ritmo de maratón/ritmo promedio de 1K	Ritmo de día de recuperación
03:06	17:05/3:25	35:45/3:34	03:47	1:18:00/3:44	2:44:00/3:53	04:21
03:25	18:45/3:44	39:00/3:53	04:05	1:25:00/4:02	3:0:00/4:15	04:43
03:44	20:15/4:02	42:00/4:12	04:24	1:35:00/4:30	3:15:00/4:37	05:05
04:02	22:00/4:24	45:45/4:33	04:46	1:40:00/4:43	3:30:00/4:58	05:26
04:21	23:45/4:46	49:00/4:55	05:08	1:50:00/5:11	3:45:00/5:20	05:48
04:46	25:15/5:01	52:30/5:14	05:29	1:55:00/5:26	4:00:00/5:42	06:10
04:58	27:00/5:23	55:50/5:36	05:21	2:05:00/5:54	4:15:00/6:04	06:31
05:17	28:30/5:42	59:00/5:54	06:10	2:10:00/6:10	4:30:00/6:22	06:50
05:36	30:00/6:00	62:30/6:13	06:31	2:20:00/6:38	4:45:00/6:44	07:12
05:54	31:45/6:22	66:00/6:35	06:50	2:25:00/6:53	5:00:00/7:06	07:34
06:13	33:00/6:38	69:00/6:53	07:12	2:35:00/7:18	5:15:00/7:27	07:55
06:31	35:00/6:59	72:00/7:12	07:27	2:40:00/7:34	5:30:00/7:49	08:17
06:50	36:15/7:15	75:00/7:27	07:49	2:50:00/8:02	5:40:00/8:05	08:33
07:09	38:00/7:37	78:30/7:49	08:05	2:55:00/8:14	5:50:00/8:17	08:45
07:27	39:30/7:52	81:30/8:08	08:26	3:05:00/8:45	6:00:00/8:33	09:01

POR EJEMPLO

Si tu última carrera fue de 5 km en 27:00 minutos, encuentra el tiempo de 5 km en la columna respectiva en la tabla de ritmos y deslízate por la fila hacia la izquierda o la derecha para encontrar otros objetivos de ritmo.

Mejor ritmo de 1K	Mejor ritmo de 5K/ ritmo promedio de 1K	Mejor ritmo 10K/ ritmo promedio de 1K	Tiempo promedio de ritmo de 1K	Mejor ritmo media maratón/ritmo promedio de 1K	Mejor ritmo de maratón/ritmo promedio de 1K	Ritmo de día de recuperación
8:00	27:00/8:40	55:50/9:00	9:25	2:05:00/9:30	4:15:00/9:45	10:30

En este caso, tus objetivos de ritmo son los siguientes:

- Mejor ritmo por kilómetro: 4:58 minutos.
- Mejor ritmo por kilómetro: 4:58 minutos.
- Ritmo promedio por kilómetro en 5 km: 5:23 minutos.
- Ritmo promedio por kilómetro en 10 km: 5:36 minutos.
- Ritmo controlado: 5:51 minutos.
- Ritmo promedio por kilómetro en maratón: 6:04 minutos.

OTRO EJEMPLO

Si tu mejor tiempo por kilómetro es 5:54, encuentra el mejor tiempo por kilómetro en la tabla de ritmos y deslízate para ver los demás objetivos de ritmo por kilómetro promedio.

Mejor ritmo de 1K	Mejor ritmo de 5K/ ritmo promedio de 1K	Mejor ritmo 10K/ ritmo promedio de 1K	Tiempo promedio de ritmo de 1K	Mejor ritmo media maratón/ritmo promedio de 1K	Mejor ritmo de maratón/ritmo promedio de 1K	Ritmo de día de recuperación
9:30	31:45/10:15	66:00/10:35	11:00	2:25:00/11:05	5:00:00/11:25	12:10

En este caso, tus objetivos de ritmo son los siguientes:

- Mejor ritmo por kilómetro: 5:54 minutos.
- Ritmo promedio por kilómetro en 5 km: 6:22 minutos.
- Ritmo promedio por kilómetro en 10 km: 6:35 minutos.
- Ritmo controlado: 6:50 minutos.
- Ritmo promedio por kilómetro en maratón: 7:06 minutos.

ASPECTOS QUE SE DEBEN TENER EN CUENTA

Cuando tengas tu gama de objetivos de ritmo, es útil entender algunos aspectos sobre cómo usarlos:

- En caso de duda, asegúrate de centrarte en el esfuerzo. Los ritmos pueden cambiar debido a muchos factores incluidos, entre otros, los cambios en la condición física, el clima, la elevación, el estrés, la fatiga y la falta de sueño. Asegúrate de escuchar al cuerpo y no centrarte solo en las cifras de tu reloj o teléfono.
- A medida que el entrenamiento avance, habrá días en los que probablemente estarás un poco por delante del ritmo y otros, por detrás. Rueda que los ritmos solo se deben usar como guía. Tendrás días buenos y malos como atleta. Sé flexible con tus expectativas. Es de esperar que aumentes tu condición física cada semana y que la velocidad de los ritmos suba a medida que avances.
- Cuando completes el plan y llegue el día de la carrera, confía en todo el trabajo que hiciste. Este trabajo te llevará a nuevos niveles de condición física, ritmos más rápidos, esta línea de partida y todas las demás por delante.

GLOSARIO

Este glosario explica en detalle los términos específicos de running a los que verás que se hace referencia a lo largo de este plan. Es importante entender los diferentes tipos de carreras que incluye este plan para aprovechar al máximo todo el proceso de entrenamiento.

TIPOS DE CARRERAS

CARRERA DE PROGRESIÓN

Las carreras de progresión mejoran la resistencia y permiten que el cuerpo se adapte al estrés del running. Desarrolla tu ritmo durante el transcurso de cada carrera; comienza a un ritmo más lento que el de la carrera de recuperación y termina a uno más rápido. Durante el transcurso de la carrera, promediarás el ritmo de la carrera de recuperación. Esta progresión permite que el cuerpo se adapte y se adecue a la actividad de correr de forma natural. Las carreras largas y de recuperación se deben correr como carreras de progresión.

INTERVALOS

Los intervalos se refieren a una sesión de carrera de velocidad que incluye un conjunto de intervalos de running y descanso. Se puede usar cualquier número de variaciones al hacer una carrera de velocidad con intervalos. La distancia o la duración, así como el ritmo y el esfuerzo del intervalo de running pueden permanecer invariables o cambiar durante el transcurso del entrenamiento. La duración del intervalo de recuperación es otro elemento de la carrera de velocidad que puede permanecer estático o cambiar durante el entrenamiento. Una sesión como esta se lleva a cabo idealmente en una pista, aunque no es obligatorio. Cualquier lugar que te permita correr con libertad es apto para una carrera de velocidad basada en intervalos.

JUEGOS DE VELOCIDAD

Los juegos de velocidad son una traducción aproximada del término sueco “fartlek”. Los juegos de velocidad trabajan la rapidez y la fuerza alternando distancias y ritmos durante una carrera continua. Por ejemplo, una estructura de entrenamiento de juegos de velocidad podría ser hacer running suave durante un minuto, luego running exigente durante otro minuto, y repetir un número determinado de minutos o kilómetros, o bien alternar cada cuadra.

TIPOS DE CARRERAS (CONTINUACIÓN)

COLINAS

Los entrenamientos en colinas desarrollan la velocidad y la forma. Para correr en subida se necesita esfuerzo adicional, por lo que no tienes que correr tan rápido como lo harías en una sección plana. Cuando corras en subida, mantén el control de la respiración. No te inclines demasiado hacia adelante. Basta inclinarse ligeramente con el mentón adelante del pecho. Correr en subida es una forma excelente de desarrollar la velocidad y la fuerza con movimientos mínimos de las piernas. Es mejor usar el esfuerzo como guía en lugar del ritmo al hacer un entrenamiento en colina.

CARRERA CON RITMO

Una carrera con ritmo implica un ritmo difícil, pero controlado, que se puede recorrer como intervalos largos o como una carrera continua de 1 a 15 kilómetros. El propósito de la carrera con ritmo es desarrollar resistencia mental y física, y llegar a sentir comodidad en medio de la incomodidad.

TIPOS DE RITMO

Dividimos los ritmos en 6 velocidades a las que vamos a hacer referencia durante el programa de entrenamiento.

MEJOR RITMO (ESFUERZO 10 DE 10)

Este es el ritmo que te hace sentir como si estuvieras en tu mejor condición. En algunas ocasiones, puede ser el ritmo más veloz y, en otras, correr con más facilidad. Tú eliges el ritmo y el esfuerzo con los que corres.

RITMO DE CARRERA DE 1 KM (ESFUERZO 9 DE 10)

Este es el ritmo al que podrías correr con esfuerzo durante un kilómetro.

RITMO DE CARRERA DE 5 KM (ESFUERZO 7-8 DE 10)

Este es el ritmo al que podrías correr con esfuerzo durante 5 kilómetros.

RITMO DE CARRERA DE 10 KM (ESFUERZO 6-7 DE 10)

Este es el ritmo al que podrías correr con esfuerzo durante 10 kilómetros.

RITMO CONTROLADO (ESFUERZO 6 DE 10)

Enseñar al cuerpo a sentirse cómodo mientras te sientes incómodo manteniendo un ritmo y esfuerzo difíciles unos 25-35 segundos más suave que el ritmo de los 5 km.

RITMO DE RECUPERACIÓN (ESFUERZO 4-5 DE 10)

Un ritmo lo suficientemente fácil como para poder hablar, reírse o discutir libremente mientras corres.

SI...

El proceso de entrenamiento de cada uno es diferente. Sin embargo, muchos corredores se enfrentan en el camino con algunos desafíos y cuestiones recurrentes. Aquí te mostramos cómo comprender y superar estos obstáculos comunes en tu camino hacia el día de la carrera.

SI TU AGENDA NO COINCIDE CON LA AGENDA DE ENTRENAMIENTO

Ajusta la agenda de entrenamiento a tus necesidades. Ningún plan de entrenamiento debe considerarse inmodificable. En lugar de eso, considera este programa de entrenamiento como algo escrito en lápiz, en donde tú tienes la goma y el lápiz para hacer los ajustes que creas necesarios. No eres solo el atleta acá... también eres el Head Coach. Para obtener mejores resultados, asegurate de separar los esfuerzos difíciles, como las carreras largas y de velocidad. Usa las carreras de recuperación y los días de descanso para permitirle al cuerpo recargarse después de los esfuerzos más difíciles.

SI NO SABES CÓMO AVERIGUAR TU RITMO

Experimenta hasta que lo encuentres. Cuando estás afuera corriendo, corre según lo que sientes. Tienes diferentes velocidades te des cuenta o no. Sé paciente, presta atención y disfruta mientras experimentas con tu nivel de comodidad, mientras corres a diferentes velocidades las diferentes distancias. Usa la Nike Run Club App mientras corres para hacer el seguimiento de tus ritmos, y usa las pautas de la tabla de ritmos en la página 8 para encontrar tus metas de ritmo.

SI ESTÁS CANSADO

Trata de descubrir el motivo. Es normal sentir cansancio a medida que avanza el entrenamiento, pero asegúrate de contar con el respaldo necesario en todos los demás aspectos de tu vida: dormir lo suficiente, comer bien, hidratarse adecuadamente, respetar los días de recuperación y usar el calzado apropiado. En ocasiones, el mejor entrenamiento es centrarse en la recuperación y el descanso.

SI TE FALTA MOTIVACIÓN

Busca inspiración. Incluso cuando no esperes encontrarla, como en una carrera que no quieres hacer. Y recuerda: si quieres buscar motivación, ¡eso es porque ya tienes algo! Sé amable y paciente contigo mismo... y encontrarás esa inspiración y motivación que necesitas.

SI TUVISTE UNA CARRERA TERRIBLE

Sigue con la siguiente. Algunas carreras son simplemente terribles, sin ningún motivo. A veces pasa. Dedica un momento a reflexionar si existe un motivo y, si lo hay, aprende algo sobre ti. Sentirse cómodo con una carrera mala es tan importante como sentir la alegría de una carrera extraordinaria.

SI ESTÁS LASTIMADO

Deja de correr. Hay una diferencia entre sentir dolor y estar lesionado. Es esencial escuchar al cuerpo y aprender de él durante el entrenamiento. Algunas veces, correr menos kilómetros en el presente te permite correr más y mejor en el futuro. Sabemos que no es fácil para un atleta detenerse o tomar algunos días de descanso. Por eso, es importante que te veas como un atleta y como un entrenador.

SI SIENTES QUE NECESITAS ADAPTAR EL ENTRENAMIENTO RECOMENDADO ALGÚN DÍA EN PARTICULAR

¡Adáptalo! Recuerda, este programa es una guía. El entrenamiento diario recomendado acá pretende ser un punto de partida para cada día. Esperamos darte la orientación que necesitas para ser tu propio entrenador, por ejemplo, para que sepas cuándo seguir adelante, cuándo detenerte y cuándo es mejor mantener el ritmo. Tu mejor entrenador eres tú mismo porque concoces mejor que nadie tu condición física. Algunos días, correrás el entrenamiento recomendado y otros, correrás más o menos. Escucha al cuerpo.

SI VAS A CORRER UNA CARRERA

Date tiempo para recuperarte antes y después. Es posible que quieras retroceder en términos de distancia o ritmo algunos días antes de la carrera. Tómate también algunos días de descanso y recuperación después de que la carrera haya terminado (independientemente de si la consideras una carrera exitosa o no).



NRC

**PROGRAMA DE
ENTRENAMIENTO
PARA MEDIA
MARATÓN**

14 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

8 series de 1:00 a ritmo de carrera de 5 km

Recuperación entre intervalos de 1:00

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 25:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Juego de velocidad

Calentamiento de 5:00

Juego de velocidad de 21:00

Alternar entre running intenso de 1:00 y running suave de 2:00 durante 21:00

CARRERA LARGA

Carrera de 5 kilómetros

13 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

1:00 a ritmo de carrera de 1 km

2:00 a ritmo de carrera de 5 km

3:00 a ritmo de carrera de 10 km

2:00 a ritmo de carrera de 5 km

1:00 a ritmo de carrera de 1 km

Recuperación de 1:00 entre intervalos

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

4 series de 1:30 a ritmo de carrera de 5 km

1 serie de 1:30 a ritmo de carrera de 1 km

4 series de 1:30 a ritmo de carrera de 5 km

1 serie de 1:30 a ritmo de carrera de 1 km

Recuperación de 45 segundos después de intervalos a ritmo de carrera de 5 km

Recuperación de 1:00 después del intervalo a ritmo de carrera de 1 km

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de 35:00

CARRERA LARGA

Carrera de 6,4 kilómetros

12 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 30:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Entrenamiento en colina

Calentamiento de 5:00

0:45 de esfuerzo a ritmo de carrera de 10 km

0:15 al máximo esfuerzo

Repetí la serie de intervalos 5 veces

Recuperación de 1:15 después del esfuerzo a ritmo de carrera de

10 km y de 45 segundos después del máximo esfuerzo

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

3 series de 7:00 a ritmo de carrera de 5 km

Recuperación de 2:30 entre intervalos

CARRERA LARGA

Carrera de 8 kilómetros

11 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

3 series de 1:00 a ritmo de carrera de 1 km

3 series de 2:00 a ritmo de carrera de 5 km

2 series de 1:00 a ritmo de carrera de 1 km

2 series de 2:00 a ritmo de carrera de 5 km

1 serie de 1:00 a ritmo de carrera de 1 km

1 serie de 2:00 a ritmo de carrera de 5 km

Recuperación de 1:00 después del ritmo de carrera de 1 km

y de 1:30 después del ritmo de carrera de 5 km

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 40:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Carrera con ritmo

Calentamiento de 7:00

Carrera con ritmo de 25:00

CARRERA LARGA

Carrera de 10 kilómetros

10 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

1 serie de 1:30 a ritmo de carrera de 5 km

3 series de 45 segundos a ritmo de carrera de 1 km

1 serie de 1:30 a ritmo de carrera de 5 km

3 series de 45 segundos a ritmo de carrera de 1 km

1 serie de 1:30 a ritmo de carrera de 5 km

3 series de 45 segundos a ritmo de carrera de 1 km

Recuperación de 1:00 entre intervalos

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 30:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Carrera con ritmo

Calentamiento de 5:00

Carrera con ritmo progresivo de 23:00

CARRERA LARGA

Carrera de 10 kilómetros

09 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

20 series de 0:30 a ritmo de carrera de 1 km

Excepto los números 1 y 11 que se deben correr a ritmo de carrera de 5 km

Recuperación de 1:00 entre intervalos

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 45:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Entrenamiento con pendiente

Calentamiento de 5:00

1:00 de esfuerzo a ritmo de carrera de 10 km

0:45 de esfuerzo a ritmo de carrera de 5 km

0:30 de esfuerzo a ritmo de carrera de 1 km

La serie se debe correr un total de 3 veces

Recuperación de 2:00 después del esfuerzo a ritmo de carrera de

10 km, 1:30 después del esfuerzo a ritmo de carrera de 5 km y 1:00

después del esfuerzo a ritmo de carrera de 1 km

CARRERA LARGA

Carrera de 12,5 kilómetros

08 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

De 4:00 a ritmo de recuperación directo a 1:00 a ritmo de carrera de 1 km

De 3:00 a ritmo de carrera de 10 km directo a 1:00 a ritmo de carrera de 1 km

De 2:00 a ritmo de carrera de 5 km directo a 1:00 a ritmo de carrera de 1 km

De 1:00 a ritmo de carrera de 1 km directo a 1:00 al mejor ritmo

Recuperación de 1:00 después del intervalo a ritmo de carrera de recuperación

Recuperación de 1:30 después del intervalo a ritmo de carrera de 10 km

Recuperación de 2:00 después del intervalo a ritmo de carrera de 5 km

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 31:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalo

Calentamiento de 5:00

1:00 a ritmo de carrera de 1 km

5:00 a ritmo de carrera de 5 km

10:00 a ritmo de carrera de 10 km

5:00 a ritmo de carrera de 5 km

1:00 a ritmo de carrera de 1 km

Recuperación de 30 segundos después de ritmo de carrera de 1 km, 2:30 después de ritmo de carrera de 5 km y 3:00 después de ritmo de carrera de 10 km

CARRERA LARGA

Carrera de 15 kilómetros

07 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

10 series de 2:00 a ritmo de carrera de 5 km

Recuperación de 1:00 después de cada uno de los intervalos excepto los intervalos números 4 y 8.

Recuperación de 2:00 después de los intervalos números 4 y 8.

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 35:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Juego de velocidad

Calentamiento de 5:00

Juego de velocidad durante 15:00

Alternar entre running intenso de 1:00

y running suave de 1:00 durante 15:00

CARRERA LARGA

Carrera de 16 kilómetros

06 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 6:00

5:00 a ritmo de carrera de 10 km

2:30 a ritmo de carrera de 5 km

1:00 a ritmo de carrera de 1 km

0:30 al mejor ritmo

0:30 al mejor ritmo

1:00 a ritmo de carrera de 1 km

2:30 a ritmo de carrera de 5 km

5:00 a ritmo de carrera de 10 km

Recuperación de 1:30 después del ritmo de carrera de 10 km y del ritmo de carrera de 5 km.

Recuperación de 1:00 después del ritmo de carrera de 1 km y del mejor ritmo

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 35:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Carrera con ritmo

Calentamiento de 2 km

Carrera con ritmo de 8 km

Enfriamiento de 2 km

CARRERA LARGA

Carrera de 10 kilómetros

05 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

1:30 a ritmo de carrera de 5 km

1:30 a ritmo de carrera de 10 km

1:30 a ritmo de carrera de 1 km

Repite la serie de intervalos 3 veces

Recuperación de 1:30 entre cada
intervalo

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 45:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 7:00

3 series de 2:00 a ritmo de carrera
de 5 km

Carrera con ritmo de 10:00

3 series de 2:00 a ritmo de carrera
de 5 km

Recuperación de 1:00 después de
los intervalos a ritmo de carrera de
5 km y 2:00 después de carrera con
ritmo

CARRERA LARGA

Carrera de 13,1 kilómetros

04 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

5 series de 5:00 a ritmo de carrera
de 10 km

Recuperación de 2:00 entre
intervalos

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 45:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Juego de velocidad

Calentamiento de 5:00

Juego de velocidad de 21:00

Alternar entre 2:00 de running
intenso y 1:00 de running suave

CARRERA LARGA

Carrera de 20 kilómetros

03 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

8:00 a ritmo de carrera de 10 km

4:00 a ritmo de carrera de 5 km

2:00 a ritmo de carrera de 1 km

Repite la serie de intervalos 3 veces

Recuperación de 3:00 después del
ritmo de carrera de 10 km

y recuperación de 2:00 después de
los intervalos a ritmo de carrera de
1 km y 5 km

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 60:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Carrera con ritmo

Calentamiento de 5:00

5:00 a ritmo de carrera de
recuperación

4:00 a ritmo de carrera de 10 km

3:00 a ritmo de carrera de 5 km

2:00 a ritmo de carrera de 1 km

1:00 al mejor ritmo

Esto se debe correr
como una carrera con ritmo
progresivo de 15:00

CARRERA LARGA

Carrera de recuperación de 60:00

02 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

3:00 a ritmo de carrera de 5 km

4 series de 0:30 a ritmo de carrera de 1 km

Repetí la serie de intervalos 3 veces

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

3 series de 0:30 a ritmo de carrera de 1 km

directo a 3:30 a ritmo de carrera de 10 km

4 series de 1:00 a ritmo de carrera de 5 km

Recuperación de 2:00 después de los intervalos a ritmo de carrera de 10 km

Recuperación de 1:00 después de los intervalos a ritmo de carrera de 5 km

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 5 kilómetros

CARRERA LARGA

Carrera de 11 kilómetros

01 SEMANA ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 15:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 6:00

1:00 a ritmo de carrera de 1 km

3:00 a ritmo de carrera de 5 km

5:00 a ritmo de carrera de 10 km

7:00 a ritmo de carrera de recuperación

Recuperación de 0:30 después de ritmo de carrera de 1 km

Recuperación de 1:30 después de ritmo de carrera de 5 km

Recuperación de 2:30 después de ritmo de carrera de 10 km

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 25:00

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

1:00 a ritmo de carrera de 5 km

2:00 a ritmo de carrera de 10 km

5:00 a ritmo de carrera de media maratón

2:00 a ritmo de carrera de 10 km

1:00 a ritmo de carrera de 5 km

Recuperación de 1:00 entre cada uno de los intervalos

DÍA DE LA CARRERA

21.1 Kilómetros



NRC