

PLAN DE ENTRENAMIENTO

1/2 MARATÓN





PREPARACIÓN ESPECÍFICA ÚLTIMAS 12 SEMANAS

Adaptado a todos niveles:

(Sub1h20', Sub1h30', Sub 1h40', ... Sub2h, Sub2h10', ...)



El Plan de entrenamiento incluye:

-  Plan de Entrenamiento 12 semanas para todos los niveles.
-  Videos de ejercicios específicos de técnica, fuerza, abdomen y lumbar (12 semanas).
-  Zonas de entrenamiento para los diferentes niveles.
-  Consejos para el proceso de preparación.
Consejos para el día de la competición y días previos.



personalrunning.com

BY **DECATHLON**



CONSEJOS PREVIOS PARA LA PREPARACIÓN DE UNA 1/2 MARATÓN

Antes de comenzar a entrenar con este plan de entrenamiento debes tener en cuenta unas consideraciones previas que te ayudarán en tu preparación durante estos próximos meses:

1. Ten respeto a la distancia de 21K.

Una 1/2 maratón es una prueba muy exigente, que no tenemos que tomarnos a la ligera y a la que no debemos perderle el respeto.

2. Chequeo médico previo:

Debemos estar seguros de que no presentamos ningún problema cardio-respiratorio. Para ello es importante hacerse un chequeo médico, siendo además muy aconsejable realizar una PRUEBA DE ESFUERZO que descarte cualquier tipo de patología o anomalía.

3. Experiencia previa:

Para realizar una 1/2 maratón con garantías de éxito hay que tener una cierta experiencia como corredor, siendo recomendable cumplir estos tres requisitos:

- Llevar al menos 1 año o más corriendo de forma regular.
- Haberse enfrentado ya previamente a distancias de al menos 10K dominando la distancia.
- Realizar al menos 3-4 días por semana de entrenamiento de forma habitual.

4. Realiza esta prueba con un peso óptimo:

El peso es uno de los factores claves a la hora de mejorar el rendimiento, por tanto, durante el camino de entrenamiento hacia la 1/2 maratón es muy importante controlar la alimentación y tratar de estar en un peso óptimo, ya que cuanto menos pesemos (dentro de unos parámetros saludables) mejor será nuestro rendimiento.

5. Calzado:

Hay que elegir el tipo de zapatilla adecuada a nuestra pisada. Determinar el tipo de zapatilla que necesitamos mediante un estudio de la pisada para evitar lesiones o sobrecargas.

6. Ropa:

La ropa debe ser cómoda y transpirable ya sea tanto si hace calor como si hace frío. Evitar las prendas de algodón que no transpiran y se calan.

7. Cuida tus músculos:

Es conveniente descargar la musculatura mediante masajes de descarga. Pueden aparecer molestias en cuanto aumentamos los km. y las sesiones de entrenamiento, sobre todo si trabajamos con cargas fuertes y pueden evitar muchas lesiones.

8. Descanso:

La recuperación física y mental se convierte en una preocupación fundamental cuando tienes que entrenar un mínimo de tres veces a la semana y combinar eso con una vida laboral ocupada. Cuida tu cuerpo, duerme y sobre todo que el entrenamiento no suponga un estrés añadido a tu ocupada vida.

9. Lucha contra las excusas:

¿No tienes tiempo? ¿Tú no eres capaz? Ya está bien de poner excusas para no salir a correr. La gran mayoría puede correr una 1/2 maratón, es solo una cuestión de trabajo, compromiso y responsabilidad. Quizá tengas que renunciar a algunas cosas, pero la satisfacción de acabar verá recompensada cualquier cosa.

10. Tiempo objetivo:

Es importante ser realista con nuestro tiempo objetivo para la 1/2 maratón, ya que uno de los grandes problemas a través de los que después vienen las frustraciones es que nos ponemos objetivos de tiempos inalcanzables para nuestro estado de forma.

Para ello aquí os dejamos una tabla a través de la cuál vemos la marca objetivo a la que podemos aspirar en función de nuestra mejor marca reciente en 10K.

Por ejemplo, si una persona, en las semanas previas tiene una marca en 10K de 46', no puede pretender hacer una media maratón en 1h30' si no que debería aspirar a bajar de 1h45'.

Tiempo 10K	Tiempo objetivo realista	Tiempo 10K	Tiempo objetivo realista
33'-34'	Sub 1h15'	47'-48'	Sub 1h50'
35'-36'	Sub 1h20'	49'-50'	Sub 1h55'
37'-38'	Sub 1h25'	51'-52'	Sub 2h00'
39'-40'	Sub 1h30'	53'-54'	Sub 2h05'
41'-42'	Sub 1h35'	55'-56'	Sub 2h10'
43'-44'	Sub 1h40'	57'-58'	Sub 2h15'
45'-46'	Sub 1h45'	59'-60'	Sub 2h20'

No obstante, si eres principiante, la mejor recomendación es que NO te pongas ningún otro objetivo que no sea **terminar la media maratón**. Pasar bajo el arco de meta es tu victoria, la única que vale la pena. Nada debe comprometerla. Como resumen: ahorra energía, corre de manera constante y controla ese impulso que hace acelerar de forma inconsciente en los primeros km. Y si tus piernas se vuelven pesadas, no dudes en bajar el ritmo e hidratarte y alimentarte lo suficiente para poder continuar.

CONSEJOS PARA EL DÍA DE LA COMPETICIÓN Y LOS DÍAS PREVIOS:

En el link que aparece a continuación podrás ver nuestro post completo donde puedes encontrar consejos específicos para el día D y los días anteriores a la competición:

<https://www.personalrunning.com/9-consejos-para-el-dia-de-la-competicion-y-los-dias-previos/>



PAUTAS SOBRE ESTE PLAN DE ENTRENAMIENTO Y ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Este plan de entrenamiento conlleva muchos tipos de entrenamiento (rodajes, fartleck, series, trabajo de fuerza...) siendo todos importantes y no debiendo obviar ninguno de ellos:

1. El **trabajo de fuerza específica** es una parte primordial en la preparación de una prueba de larga distancia como la 1/2 maratón. La condición física hay que trabajarla para tener buen tono muscular y prevenir lesiones. El entrenamiento de la fuerza es fundamental para poder soportar más km. y ritmos más fuertes.
2. Los **estiramientos** también forman parte imprescindible del entrenamiento. Al finalizar cualquier entrenamiento, es importante realizar estiramientos para dejar al cuerpo preparado para la próxima sesión. Son sólo 5-10' y nos ayudan a prevenir muchas lesiones
3. En el **ANEXO I** tienes los diferentes ejercicios específicos a realizar. Puedes pinchar en la imagen para ver el video de cada uno de ellos.
4. **IMPORTANTE:** En las **tiradas largas**, todos los corredores con tiempos en 10K de menos de 50' deben guiarse por los km pautados en el plan. En cambio, los corredores con tiempos en 10K de más de 50' deben hacer el tiempo establecido, sin tener que llegar a completar los km marcados, ya que de lo contrario, deberían realizar sesiones demasiado largas, las cuales suponen un desgaste muy alto y cuya recuperación se hace muy complicada

ZONAS DE ENTRENAMIENTO:

En función de tu marca reciente en 10K, a continuación establecemos las zonas de entrenamiento para que puedas saber a qué ritmo debes realizar cada entrenamiento que hay marcado en la planificación:

Marca actual en 10K	ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3	ZONA 4	UMBRAL	ZONA 5	ZONA 6
	RECUPERACIÓN	AEROB. LIGERO	AEROB. MEDIO	AEROB. INTENSO	UMB. ANAEROB.	MAX. CONS. OX.	VELOCIDAD
	<70%	70-80%	80-90%	90-100%	100-102%	102-112%	>112%
35'-36'	>4'30"/km	4'30"-4'10"/km	4'10"-3'49"/km	3'49"-3'28"/km	3'28"-3'24"/km	3'24"-3'03"/km	<3'03"/km
37'-38'	>4'45"/km	4'45"-4'23"/km	4'23"-4'02"/km	4'02"-3'40"/km	3'40"-3'35"/km	3'35"-3'13"/km	<3'13"/km
39'-40'	>5'00"/km	5'00"-4'37"/km	4'37"-4'14"/km	4'14"-3'51"/km	3'51"-3'46"/km	3'46"-3'23"/km	<3'23"/km
41'-42'	>5'15"/km	5'15"-4'51"/km	4'51"-4'27"/km	4'27"-4'03"/km	4'03"-3'58"/km	3'58"-3'34"/km	<3'34"/km
43'-44'	>5'31"/km	5'31"-5'05"/km	5'05"-4'40"/km	4'40"-4'14"/km	4'14"-4'09"/km	4'09"-3'44"/km	<3'44"/km
45'-46'	>5'46"/km	5'46"-5'19"/km	5'19"-4'52"/km	4'52"-4'26"/km	4'26"-4'20"/km	4'20"-3'54"/km	<3'54"/km
47'-48'	>6'01"/km	6'01"-5'33"/km	5'33"-5'05"/km	5'05"-4'37"/km	4'37"-4'32"/km	4'32"-4'04"/km	<4'04"/km
49'-50'	>6'16"/km	6'16"-5'47"/km	5'47"-5'18"/km	5'18"-4'49"/km	4'49"-4'43"/km	4'43"-4'14"/km	<4'14"/km
51'-52'	>6'31"/km	6'31"-6'01"/km	6'01"-5'31"/km	5'31"-5'00"/km	5'00"-4'54"/km	4'54"-4'24"/km	<4'24"/km
53'-54'	>6'46"/km	6'46"-6'14"/km	6'14"-5'43"/km	5'43"-5'12"/km	5'12"-5'06"/km	5'06"-4'35"/km	<4'35"/km
55'-56'	>7'01"/km	7'01"-6'28"/km	6'28"-5'56"/km	5'56"-5'24"/km	5'24"-5'17"/km	5'17"-4'45"/km	<4'45"/km
57'-58'	>7'16"/km	7'16"-6'42"/km	6'42"-6'09"/km	6'09"-5'35"/km	5'35"-5'28"/km	5'28"-4'55"/km	<4'55"/km
59'-60'	>7'31"/km	7'31"-6'56"/km	6'56"-6'21"/km	6'21"-5'47"/km	5'47"-5'40"/km	5'40"-5'05"/km	<5'05"/km

***Entre las semanas 7 y 11 conviene introducir una competición de 10K** (lo sustituiríamos por el entrenamiento del fin de semana), para poder tener una referencia actual sobre nuestro estado de forma y saber realmente cual son nuestras zonas y posibles marcas objetivo.

Una vez sabidas todas estas consideraciones, ya podemos lanzarnos a por nuestro plan de entrenamiento y seguirlo para llegar al día de la prueba en las mejores condiciones posibles.



PLAN DE ENTRENAMIENTO 1/2 MARATÓN

Sem	L	M	X	J	V	S	D
1	RODAJE+FUERZA: 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	FARTLEK: 20' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +15 x (1' rápido (z5) + 1' suave (z2)). 10' suave (z2)	DESCANSO	RODAJE+FUERZA: 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	TIRADA LARGA 1h05' o 13K suave (z2)
2	RODAJE+FUERZA: 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	FARTLEK: 20' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +10 x (2' rápido (z5) + 1' suave (z2)). 10' suave (z2)	DESCANSO	RODAJE+FUERZA: 35' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	TIRADA LARGA 1h10' o 14K suave (z2)
3	RODAJE+FUERZA: 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	FARTLEK: 20' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +6 x (4' rápido (Umb) + 1' suave (z2)). 10' suave (z2)	DESCANSO	RODAJE+FUERZA: 40' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	TIRADA LARGA 1h15' o 15K suave (z2)
4	DESCANSO	DESCANSO	RODAJE: 45' cc muy suave (z1)	DESCANSO	RODAJE+FUERZA: 30' cc (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	RODAJE: 60' cc suave (z2)
5	RODAJE+FUERZA: 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	SERIES: 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +10 x 500 m (z5) Recuperación: 1'30" 10' suave (z2)	DESCANSO	RODAJE progresivo: 20' suave (z2) 20' medio (z3) 20' rápido (z4)	DESCANSO	TIRADA LARGA 1h15' o 15K Ritmo medio (z3)
6	DESCANSO	RODAJE+FUERZA: 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	SERIES: 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +6 x 1000 m (Umb) Recuperación: 2' 10' suave (z2)	DESCANSO	CUESTAS: 10' suave (z2) +4 x 5 x cuestras100m (z5) (4-6% Desnivel) Rec: volver trotando Rec. entre bloques: 2' 10' suave (z2)	DESCANSO	TIRADA LARGA 1h20' o 16K Ritmo medio (z3)
7	DESCANSO	RODAJE+FUERZA: 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	SERIES: 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +3 x 2000 m (z4) Recuperación: 2' 10' suave (z2)	DESCANSO	SERIES CORTAS: 10' suave (z2) +4 x 5 x 200 m (z6) Rec: 30" Rec. entre bloques: 2' 10' suave (z2)	DESCANSO	TIRADA LARGA 1h30' o 17K Ritmo medio (z3)
8	DESCANSO	DESCANSO	RODAJE: 45' cc muy suave (z1)	DESCANSO	RODAJE+FUERZA: 30' cc (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	RODAJE: 60' suave (z2)
9	RODAJE+FUERZA: 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	SERIES: 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +2 x 4000 m (z4) Recuperación: 3' 10' suave (z2)	DESCANSO	RODAJE progresivo: 20' suave (z2) 20' medio (z3) 20' rápido (z4)	DESCANSO	TIRADA LARGA 1h30' o 17K Ritmo medio (z3)
10	DESCANSO	RODAJE+FUERZA: 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	SERIES: 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +3 x 3000 m (z4) Recuperación: 3' 10' suave (z2)	DESCANSO	CUESTAS: 10' suave (z2) +2 x 5 x cuestras200m (z4) (4-6% Desnivel) Rec: volver trotando Rec. entre bloques: 3' 10' suave (z2)	DESCANSO	TIRADA LARGA 1h40' o 18K suave (z2)
11	DESCANSO	DESCANSO	SERIES: 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +2 x 3000 m (Umb) Recuperación: 3' 10' suave (z2)	DESCANSO	RODAJE+FUERZA: 30' suave (z2) Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	RODAJE: 45' suave (z2)
12	DESCANSO	RODAJE+FUERZA: 45' ritmo 1/2 maratón (límite z3-z4) Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	DESCANSO	RODAJE: 30' muy suave (z1)	DESCANSO	1/2 MARATÓN



ANEXO I: VIDEOS DE EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

Ejercicios generales (todos los entrenamientos):

PRE-ENTRENAMIENTO: Movilidad articular	POST ENTRENAMIENTO: Estiramientos
<p>Antes de cada entrenamiento realizar la siguiente secuencia, con unos 10" por cada movimiento articular.</p> 	<p>Terminamos todos los entrenamientos realizando estiramientos de la musculatura trabajada.</p> 

*Haz clic en la imagen para poder ver el video de cada uno de los circuitos.

Ejercicios específicos:

EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA					
Tiempo de realización de cada ejercicio: 15" // Nº de series: 2 // Descanso entre series: 30".					
En cada serie realizar los 4 ejercicios de forma continua, con descanso muy breve (10"-15") entre ellos.					
Semanas 1-4					
	1. Talonam. rodilla arriba	2.- Saltos alternat. rebote	3.- Skipping alto	4.- Talón a glúteo	
	Semanas 5-8				
		1. Saltos alternat. rebote	2.- Skipping con rebote	3.- Skipping progresivo	4.- Combinac. Skip-Talón
Semanas 9-12					
		1. Saltos alternat. rebote	2.- Skipping ruso	3.- Skipping con parada	4.- Combinac. Skip-Talón

*Haz clic en la imagen para poder ver el video de cada uno de los circuitos.

FORTALECIMIENTO DE PIERNAS: Circuito de fuerza de tren inferior				
Tiempo de realización de cada ejercicio: 30'' // N° de series: 4 // Descanso entre series: 1'.				
En cada serie realizar los 4 ejercicios de forma continua, con descanso muy breve (10''-15'') entre ellos.				
Semanas 1-4				
	1.- Sentadilla	2.- Multisaltos lat. 1 pierna	3.- Puente	4.- Zancada atrás
	1.- Salto arriba sentadilla	2.- Puente a una pierna	3.- Subida a banco	4.- Zancadas alt. con salto
Semanas 9-12				
	1.- Sentadas a una pierna	2.- Split pie en banco	3.- Puente a una pierna	4.- Saltos burpee

*Haz clic en la imagen para poder ver el video de cada uno de los circuitos.

FORTALECIMIENTO DE ABDOMEN: Circuito de Abdomen y Lumbar				
Tiempo de realización de cada ejercicio: 30'' (Plancha lat: 30''/lado) // N° de series: 4 // Descanso entre series: 1'.				
En cada serie realizar los 4 ejercicios de forma continua, con descanso muy breve (10''-15'') entre ellos.				
Semanas 1-4				
	1.- Crunch hasta vertical	2.- Elevación cadera	3.- Plancha elev. rod. alt.	4.- Elev. pn. y bz. contrario
	1.- Crunch flex-ext. rodillas	2.- Elev. alt. Pn. hasta vert.	3.- Plancha lateral	4.- Lumbar: Patada Crol
Semanas 9-12				
	1.- Elevación de cadera	2.- Crunch flex-ext. rodillas	3.- Plancha lat. Elev. cad.	4.- Puente elev. rodilla

*Haz clic en la imagen para poder ver el video de cada uno de los circuitos.