

Plan entrenamiento media maratón 21k y 20km

escrito por Laurent Colas | 22/01/2022



Plan entrenamiento media maratón 21k y 20km

Plan de entrenamiento carreras populares media maratón 21k de 3, 4 y 5 días y sesiones por semana.

Plan entrenamiento media maratón / 20 km

[Plan entrenamiento media maratón 21k 3 días y sesiones semana](#)

[Plan entrenamiento media maratón 21k 4 días y sesiones semana](#)

[Plan entrenamiento media maratón 21k 5 días y sesiones semana](#)

Algunas ciudades con media maratones importantes:

- Murcia, Santa Pola, Santander, Valladolid, Vitoria Gasteiz, Barcelona, San Sebastián, Ibiza, Madrid, Sevilla y Valencia

Mas informaciones sobre entrenos medio maratones:

- [¿Qué es la VAM?](#)
- [Como pasar un test VAM](#)
- [Como utilizar mis planes entrenamiento Manolo Running Coach](#)



Cada plan de entrenamiento media maratón 21k se puede descargar en PDF

El **plan de entrenamiento media maratón** es muy interesantes para aumentar la resistencia y preparar los maratones. Permiten también correr carreras de 20 km. el plan se convierte entonces en un **plan de entrenamiento 20 km**

Los planes son ordenados por orden creciente de dificultad, del más fácil al más duro

Entrenamiento par los medios maratones 21k de San Sebastián, Valencia, Santa Pola, Barcelona, Madrid, Sevilla, Ibiza, Vitoria-Gasteiz, Murcia, Albacete, Valladolid y Santander

Cada media maratón 21k tiene su particularidad y su desnivelado.

Al fin de esta página podeis mirar cual pequenas modificaciones podeis anadir a su plan para los medios maratones de San Sebastián, Santa Pola, Valencia, Barcelona, Madrid, Sevilla, Ibiza, Vitoria-Gasteiz, Murcia, Albacete, Valladolid y Santander

Plan de entrenamiento 20km

Para preparar una carrera de 20km, la preparaciones la misma que para un medio maratón, entonces usted esta en la buena página.

Plan entrenamiento media maratón principiante

- Si usted no ha hecho nunca una media maratón, usted debe seleccionar el primero **plan de entrenamiento medio maratón** de la lista de los planes con su número de entrenamientos por semana habituales

Mis Consejos para entrenarse y seguir una preparación media maratón o 20km

- Si usted no sabe cuál plan elegir, o no encuentra un plan para su objetivo, [contactarme](#)

- Seguir una preparación de pretemporada antes es el seguro de una mejor asimilación de los planes media maratón.
- Haber seguido y echo un 10 km antes una preparación permite ganar velocidad
- Cada plan está indicado en % de VAM. Usted debe conocer su VAM para personalizar al máximo su entrenamiento > [informaciones sobre la VAM](#)
- Durante las sesiones si no es posible seguir las velocidades indicadas, usted tiene que bajar la velocidad de 5% (ejemplo: pasar de 85% a 80%).
- Si usted está enfermo, herido o muy cansado, no entrenarse con sesiones intensivas y no hacer competiciones.
- Consultar cada año un médico para verificar su buen estado de salud para la práctica en competición.
- Pasado los 40 años, consultar un cardiólogo al menos todos los 5 años.
- Hacer cada semana al menos una vez a la semana estiramientos y trabajo de abdominales.
- Usted puede entrenarse con un pulsómetro, sin embargo, por este es necesario pasar la prueba de VAM con el pulsómetro para medir la frecuencia cardíaca máxima, y por la mañana medir sus pulsos al momento de levantarse.
- El entreno con los pulsos es cuasi imposible a intensidades superiores a 90% de la VAM, esto es debido a la inercia cardíaca. Por esta razón la VAM es más adecuada para los esfuerzos cerca de VO2MAX y de corta duración.
- Usted debe conocer su nivel de forma antes seleccionar un plan y entrenarse con él.

La media maratón de 21k



Las carreras populares de media maratón necesitan una buena forma física para ser accesible.

Si usted no es competidor y si estas en capacidad de hacer 1h30' de tirada larga, la media maratón esta a su alcance, pero sin entrenamiento específico, usted tendrá muchas dificultades al rededor de lo 15km

La mayoría de grandes ciudades organizan una media maratón

La media maratón en las planificaciones es muy utilizadas durante y antes las preparaciones para un maratón.

¿Cuanto es una media maraton en km?

La **media maraton en km** es de 21.1 km

Carreras populares media maratón, características y su importancia:

- Gran cantidad de media maratones en el calendario de carreras populares en España.
- Distancia de carrera accesible al runner que no hace serie y que es capaz de correr una tirada larga de 1h30'
- Pocas semanas de entrenamiento para estar listo, una 6 permite estar en buenas condiciones.
- Con un buen entrenamiento previamente a la carrera la recuperación completa después es que de 7 días.
- Distancia que permite preparar un maratón
- Permite evaluar su nivel en maratón (multiplicar la marca por 2, y añadir 10 minutos)

La media maratón piden una buena resistencia

La carrera empieza realmente a los 15 km, antes usted no tendrá muchas dificultades

El primero kilómetro es a menudo efectuado más rápidamente que otros y hay que volver rápidamente a su velocidad media con el fin de no perder el tiempo al final de trayecto de al agotamiento y a los dolores musculares.

La alimentación, la dietética y la hidratación

En teoría con el entrenamiento adecuado el organismo posee bastante reserva por la duración de esta carrera.

Simplemente, no tenemos que comer en las 3 horas anteriores de manera excesiva.

Beber todos los 5km, y si hace mucho calor, refrescarse cada vez que es posible.

Durante los entrenamientos de más de 1h, tenéis que llevar siempre una bebida energética o un alimento energético si veis que la fatiga es demasiado importante. Durante las tiradas larga es posible llegar cerca de la hipoglucemia.. Cuidado.

El calentamiento

Consistirá en poner el sistema cardio vascular en acción con un footing lento de 20 minutos, luego algunas aceleraciones de 100m (3 - 5 harán el asunto) a la velocidad de la carrera con una recuperación 100m footing .

El ideal es acabar su calentamiento 5 minutos antes de la carrera

La gestión y la estrategia de carrera

Así como en cada competición, cada segundo corriendo por encima de su potencial por los 5 primeros kilómetros se refleja negativamente del duplicado al final de carrera.

Es relevante ponerse rápidamente a su velocidad de cruce después del inicio rápido de la carrera.

Durante la carrera, regular siempre la velocidad de carrera para limitar la aparición de la fatiga y de los dolores, correr relajado, insistir en las espiraciones.

En este tipo de carreras pasado los 15km de la carrera la mente es fundamental. Estamos en el duro, con dolores musculares. A veces cerca de la hipoglucemia.

Si es posible, poner a los 15km un amigo con una bebida energética.

Debemos pelearnos con nuestra gana de bajar de mucho la velocidad

Después de la carrera

Recuperamos fácilmente y totalmente entre 7 a 10 días y si estás acostumbrado a este esfuerzo. Hacer un footing lento de 30' el día siguiente favorece la recuperación.

Los corredores muy experimentados podrán hacer recuperación activa. No haga más de 1 carreras de media maratón al mes.

KM y media maratón

Una de las preguntas en que los entrenadores tienen que responder es cuanto "km media maratón" se debe hacer por semana para hacer una media maratón. Pues esto depende del nivel del corredor. Un principiante en esta distancia necesita unos 20 kms por semana y un atleta de alto nivel hasta 120 km.

Los mejores y más importantes media maratones de España

Plan entrenamiento medio maratón de San Sebastián



La media maratón de San Sebastián en la provincia de Guipuzcoa tienen avituallamiento en los km 5, 7, 10, 12, 15 y a la llegada.

La media maratón de San Sebastián es muy exigente y con cuestas

Se necesita hacer tiradas largas con cuestas.

Durante la carrera ser prudente en los km 8 y 17 donde están la cuestas.

Plan entrenamiento 21k medio maratón de Valencia



Una media maratón 21k muy llana pero con desnivelado positivo sesión de 13 metros los 4 primeros kilómetros

Cuidado entonces con estos 4 primeros kilómetros, debéis correrlos con prudencia.

Esta media maratón no necesita ninguna adaptación del entrenamiento

Plan entrenamiento medio maratón de Barcelona



Famoso media maratón con una cuesta y un poco de desnivelado de los km 2 a 4 que impone gestionar con prudencia la carrera en este momento

Esta media maratón no necesita ninguna adaptación del entrenamiento

Plan entrenamiento medio maratón de Madrid

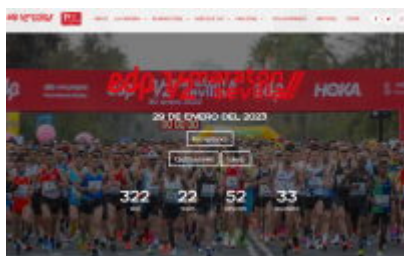


Esta media maratón tiene la particularidad que los 4 primeros kilómetros están en cuesta

Con los 4 primeros kilómetros en cuesta aconsejo de añadir al fin de las tiradas largas de su plan una serie de 6 a 8 cuestas de 100m echas a 90% de la VAM con una recuperación trote suave

Para esta serie de cuestas, recortar la tirada larga de 8 minutos, de esta manera la sesión es de misma duración.

Plan entrenamiento medio maratón de Sevilla



La media maratón de Sevilla es perfectamente llano y uno de los mejores para hacer un buen tiempo.

Siendo perfectamente llano, la dificultad de esta media maratón es de saber relajarse por momentos durante la carrera.

Durante las tiradas largas debéis hacer pequeños cambios de ritmo de 0.5km/h durante un minuto, y después bajar la velocidad para volver a lo normal, y igualmente bajar la velocidad y subirla a lo normal.

La razón de estos cambios es que durante la carrera sin que nos damos cuenta de esto, es lo que hace nuestro organismo. Saber hacer y gestionar estos cambios permite anticipar lo que pasa en la carrera.

Plan entrenamiento medio maratón de Ibiza



La media maratón de Ibiza es muy especial, con los 7 primeros kilómetros un desnivelado negativo de 160m

Aconsejo de elegir rutas especiales en las tiradas largas que parecen a la ruta de la media, es decir con un desnivelado negativo de 150 a 200m en los 7 primeros kilómetros. Esto le aprenderá a gestionar esta situación.

Durante la carrera, si en estos 7 primeros km usted va demasiado rápido, lo pasara muy mal a los 15 km.

Plan entrenamiento medio maratón de Vitoria-Gasteiz.



La particularidad de la media maratón de Vitoria-Gasteiz es su desnivelado positivo sesión al inicio y negativo a su termino de 1% durante 3km.

Durante las tiradas largas aconsejo de subir la velocidad de 0.5km/h en los 3 últimos kilómetros de esta, de esta manera usted simulara los 3 últimos km de la carrera con el desnivelado de 1%

Plan entrenamiento medio maratón de Murcia.



El medio maratón de Murcia es muy rápido y sin dificultad

Siendo llano, la dificultad de esta media maratón es de saber relajarse por momentos.

Durante las tiradas largas debéis por momentos hacer cambios de ritmo de 0.5km/h durante un minuto, y después bajar la velocidad para volver a lo normal, y igualmente bajar la velocidad y subirla a lo normal.

La razón de estos cambios es que en durante la maratón sin darnos cuantos, es lo que hacemos. Saber hacer y gestionar estos cambios permite anticipar lo que pasa en la carrera.

Plan entrenamiento medio maratón de Santa Pola



El medio maratón de Santa Pola es muy rápido y sin dificultad

Siendo muy llano, la dificultad de esta media maratón es de saber relajarse por momentos durante la carrera.

Durante las tiradas largas debéis por momentos hacer pequeños cambios de ritmo de 0.5km/h durante un minuto, y después bajar la velocidad para volver a lo normal, y igualmente bajar la velocidad y subirla a lo normal.

La razón de estos cambios es que en realidad durante la carrera sin que nos damos cuantos de esto, es lo que hace nuestro organismo. Saber hacer y gestionar estos cambios permite anticipar lo que pasa en la carrera.

Plan entrenamiento medio maratón de Valladolid



El medio maratón de Valladolid es cuasi llano

Esta media maratón no necesita ninguna adaptación del entrenamiento.

Su recorrido con pequeñas variaciones de desnivelado positivo sesión y negativo solicita naturalmente pequeñas variaciones de velocidad que permite al organismo regular nuestro rendimiento.

Plan entrenamiento medio maratón de Santander



La media maratón de Santander es llano pero después de los 12 km con 2 desnivelados negativos y positivos

En sus tiradas largas de los kilómetros 5 a 7 y de 10 a 12, subir la velocidad de 0.5km/h de manera a simular el esfuerzo del desnivelado del fin de la carrera.

La media maratón de Albacete



Tiempos en media maratones

Planes de entrenamiento running media maratón para tiempos 2h30, 2h15, 2h10, 2h05, 2h, 1h55, 1h50, 1h45, 1h40, 1h35, 1h30, 1h25, 1h20, 1h15, 1h10.

La página web se dedica al entrenamiento para los países con idioma Español:

- Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay, Venezuela, Guinea Ecuatorial, España.