

Introducción

Este plan de entrenamiento está pensado para atletas que entrenan con regularidad pero que necesitan unas pautas a seguir, para personas que tengan **como mínimo, un año y medio corriendo** con regularidad (salir a correr alrededor de 45-60 minutos unas 3-4 veces por semana), haber participado en carreras de 10K y algunos medios maratones.

Antes de que tomes la decisión de inscribirte en la maratón, mi consejo es que te pares frente al espejo y analices tu recorrido como corredor hasta ahora. Pregúntate si tienes base de entrenamiento, si has cumplido ciertas metas y has mejorado marcas en 10k y 21k. Es importante tener siempre presente que el realismo debe primar sobre la ambición; una maratón es una prueba física y psíquica dura, en la que lo racional y lo objetivo deben imperar frente a la ilusión. Por lo que es ideal estar en forma y saber que no todo es correr (hay que fortalecer). Y que deberemos adaptarnos de una manera progresiva e integral, en especial los sistemas locomotor, cardiaco y respiratorio.

Es muy importante saber adaptar los entrenos a las **necesidades y condiciones de cada atleta**. Es recomendable antes de iniciar cualquier plan de entrenamiento realizar una **revisión médica** completa.

Los criterios en los que se basa la división de la planificación del entrenamiento están relacionados con tres niveles estructurales: Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo. Cada uno de estos niveles tiene una duración, objetivos y trabajo distintos que permite que se vayan dando las adaptaciones oportunas para conseguir el mejor estado de forma. La duración del periodo de preparación específico que proponemos para el medio maratón de Santo Domingo a celebrar el 8 de septiembre del 2019. Constará de un periodo de 18 semanas, para lograr los objetivos de completar la media maratón, a este periodo lo llamaremos MACROCICLO.

Dividiremos el macro ciclo en 3 periodos de entreno denominados MESOCICLOS.

Mesociclo de acumulación: Nos centraremos en la mejora de la eficiencia aeróbica. En este periodo el tipo de entrenos que predominarán serán los rodajes continuos a ritmo armónico y rodajes continuos a ritmo variable, con cambios de ritmo.

Mesociclo de Transformación: Trabajaremos con mayor carga y fatiga acumulada, el trabajo se centrará en la mejora de la capacidad y de la potencia aeróbica. Introduciremos los entrenos fraccionados y las famosas “repeticiones”

Mesociclo de Realización: Lo más importante en este periodo es llegar a la competición en el mejor estado de forma posible. La intensidad de los entrenos no disminuirá, pero respetaremos todos los procesos de recuperación.

Cada uno de estos Mesociclos consta de diferentes MICROCICLOS, en esta planificación serán de 1 semana de duración cada uno de ellos. Básicamente de **carga -> impacto -> recuperación**.

Es muy importante que durante tu preparación haya constancia en el entreno y se respeten debidamente los periodos de recuperación. Recordar que al tratarse de un plan de entrenamiento genérico, siempre tiene que haber un margen de flexibilidad que cada corredor debe aplicar en función de sus posibilidades.

Las primeras semanas será para crear base y de prueba para confirmar en qué nivel fitness nos encontramos, para poder ajustar los “pasos de entrenamiento” y los mismos estén de acorde a dicho nivel.

Información de los entrenamientos

- **Pre-calentamiento:** Se hará siempre antes de entrenar, servirá para aumentar el flujo sanguíneo y activar los músculos.
Cómo se realizará?
 - o Caminar 5 a 10 minutos, de una manera más rápida de lo que usualmente caminas.
 - o 10 single leg hip por lado.
 - o 10 single leg deadlifts por lado.
 - o 5 sentadillas sumo.

- **Calentamiento calidad,** este calentamiento solamente se hará **los días que se asignen**, siempre antes de un entrenamiento fuerte o una carrera.
Cómo se realizará?
 - o 10 minutos suave.
 - o Ejercicios de técnica de carrera (drills). (detallados más abajo)
 - o Repetir 3 veces lo siguiente:
 - 20 segundos progresivos.
 - 40 segundos caminando.
- **M** = metros.
- **KM** = kilómetros.
- **Ritmo 5K:** Ritmo promedio que eres capaz de hacer una carrera de 5 kilómetros.
- **Suave:** Ritmo en el cual puedes mantener una conversación, sensaciones agradables, que puedas respirar solamente por la nariz (que no sea el cuerpo que te obligue a buscar aire por la boca).
- **Progresivo:** Aumentar POCO a POCO la velocidad, hasta llevar una velocidad rápida, pero controlable (hasta llegar a tu ritmo de 5K o unos segundos ligeramente más rápido).
- **Descanso pasivo:** Estar lo más quieto posible.
- **Repeticiones en lomas:** Usar una loma con una inclinación de 6-8%.
- **Terreno variado:** Buscar un lugar donde tenga cuestas/bajadas variadas.
- @ = paso de entrenamiento a usar.
- ‘ = minutos.
- “ = segundos.
- x = cantidad de veces a repetir.

Determinando los “pasos de entrenamiento”

Para saber los ritmos a los cuales debemos entrenar realizaremos algunas pruebas de 5km y en base a ese resultado, saldrán esos pasos. Los ritmos son en minutos por kilómetro.

- Trotar: 2min más lento a ritmo de 5K.
- Suave: 1min 20seg a 2min más lento a ritmo de 5K.
- Maratón: 50 seg más lento a ritmo de 5K
- Medio maratón: 30 a 40seg más lento a ritmo de 5K.
- 10K: 15 a 20seg más lento a ritmo de 5K.
- Tempo: Mantener el ritmo entre el paso de 10k y medio maratón.
- 5K: Ritmo con el cual fuiste capaz de hacer el 5K.
- Vo2: 10 a 30 segundos más rápido que ritmo de 5K.

Ejemplo:

- Resultado del test de 5K: 30 minutos, ritmo medio 6:00 min/km
- Trotar: 8:01 o más lento.
- Suave: 7:20 - 8:00
- Maratón: 6:50
- Medio maratón: 6:30 - 6:40
- 10K: 6:20
- Tempo: 6:20 - 6:40
- **5K: 6:00**
- Vo2: 5:30 - 5:50

Ejercicios de técnica de carrera (Drills)

- Rusos.
- Skipping rodilla baja.
- Skipping rodilla alta.
- Talones al glúteo

Hacer cada ejercicio 2 veces durante 15 segundos y descansando 15 segundos entre ejercicio.

Fortalecimientos

Todos irán aumentando progresivamente y la cantidad de sets/repeticiones variará según el nivel. Al principio usar peso corporal y poco a poco meter peso (mancuerna, máquina, barra...).

- Descanso entre sets: De 5 a 10 segundos.
- Descanso entre cambio de ejercicio: 45 a 60 segundos.
- No es una competencia, hacer los ejercicios a tu ritmo.

- Nivel 1 (N1):

- o Sets: 2
- o Repeticiones: 10 (por lado de ser necesario).

- Nivel 2 (N2):

- o Sets: 3
- o Repeticiones: 10 (por lado de ser necesario).

- Nivel 3 (N3):

- o Sets: 3
- o Repeticiones: 15 (por lado de ser necesario).

- Nivel 4 (N4):

- o Sets: 4
- o Repeticiones: 15 (por lado de ser necesario).

Piernas y glúteos.

- Sentadilla.
- Elevación de gemelos a una pierna.
- Glute bridge.
- High knee step up.
- Bulgarian Split squat.

Abdomen, lumbares y brazos

- Bird dog knee to elbow.
- Tijeras.
- Plancha con toque a los hombros.
- Lumbar manos en la nuca
- Pechadas tipo freeletics.
- Dips.

Semana 01 (06 al 12 de mayo)	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - 30' suave. - Fortalecimiento de lumbares N1.
Martes	- Descanso.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - 10' suave. - Correr 5km a tu mayor capacidad en un lugar plano. - Caminar 2 minutos. - 10' bien suave. - Determinar pasos de entrenamiento.
Jueves	- Descanso.
Viernes	- Descanso.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - 45' @ suave. - Fortalecimiento piernas N1. - Fortalecimiento de lumbares N1.
Domingo	- Descanso.

Semana 02 (13 al 19 de mayo)	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - Calentamiento de calidad. - Repeticiones en loma (buscar una loma inclinada, de 6-7%). - 6x <ul style="list-style-type: none"> o 1' subiendo loma (velocidad fuerte). o Recuperar trotando o caminando de vuelta. - 10' suave (en lo plano). - Fortalecimiento de lumbares N2.
Martes	- Descanso.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - Calentamiento de calidad. - 6x <ul style="list-style-type: none"> o 30" @ Vo2. o 1' @ trotar. - 20' @ suave. - Fortalecimiento de piernas N2. - Fortalecimiento de lumbares N2.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso. - Opcional: Bicicleta. 30-60' suave.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 45' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 8km @ suave. - 2km @ maratón. <p>Usar un terreno variado. Los últimos 2 km, de ser posible que sea de subida (inclinación baja/moderada).</p>
Domingo	- Descanso.

<i>Semana 03 (20 al 26 de mayo)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - Calentamiento de calidad. - Repeticiones en loma (buscar una loma inclinada, de 6-7%). - 8x <ul style="list-style-type: none"> o 1' subiendo loma (velocidad fuerte). o Recuperar trotando o caminando de vuelta. - 10' suave (en lo plano). - Fortalecimiento lumbares N3.
Martes	- Descanso.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - Calentamiento de calidad. - 6x <ul style="list-style-type: none"> o 40" @ Vo2. o 1' @ trotar. - 30' @ suave. - Fortalecimiento de piernas N3. - Fortalecimiento de lumbares N3.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso. - Opcional: Bicicleta. 30-60' suave.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 50' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 8km @ suave. - 4km @ maratón. <p>Usar un terreno variado. Los últimos 2 km, de ser posible que sea de subida (inclinación baja/moderada).</p>
Domingo	- Descanso.

<i>Semana 04 (27 de mayo al 02 de junio)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - Calentamiento de calidad. - Repeticiones en loma (buscar una loma inclinada, de 6-7%). - 4x <ul style="list-style-type: none"> o 90" subiendo loma (velocidad fuerte). o Recuperar trotando o caminando de vuelta. - 10' suave (en lo plano). - Fortalecimiento lumbares N4.
Martes	- Descanso
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - Calentamiento de calidad. - 6x <ul style="list-style-type: none"> o 50" @ Vo2. o 1' @ trotar. - 10' @ suave. - Fortalecimiento de piernas N4. - Fortalecimiento de lumbares N4.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso. - Opcional: Bicicleta. 30-60' suave.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 60' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 8km @ suave. - 4km @ maratón. <p>Usar un terreno variado. Los últimos 3 km, de ser posible que sea de subida (inclinación baja/moderada).</p>
Domingo	- Descanso.

<i>Semana 05 (03 al 09 de junio)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 30' @ suave. - Fortalecimiento de lumbares N1.
Martes	- Descanso.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 45' @ suave. - 10' @ medio maratón.
Jueves	- Descanso.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 30' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 9km @ suave. - 4km @ maratón. <p>Usar un terreno variado. Los últimos 3 km, de ser posible que sea de subida (inclinación baja/moderada).</p> <p>Consumir un gel a los 50'.</p> <p>Consumir una pastilla de sal a los 60'. (ojo, pastilla de SAL que se toma directamente de una capsula, no confundir con pastilla de electrolitos, que son unas pastillas efervescentes que se mezclan con agua).</p>
Domingo	- Descanso.



<i>Semana 06 (10 al 16 de junio)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - 45' @ suave. - 20' @ medio maratón. - Fortalecimiento de piernas N2. - Fortalecimiento de abdomen y lumbares N2. <p>A partir de ahora intentar meter peso en los fortalecimientos, que te permitan realizar las repeticiones propuestas y que en cada set quedes con “fuerza” para solo realizar unas 5 repeticiones extras.</p>
Martes	- Descanso.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - Calentamiento de calidad. - Correr 5km a tu mayor capacidad en un lugar plano. - Caminar 2 minutos. - 10' bien suave. <p>Determinar pasos de entrenamiento.</p>
Jueves	- Descanso.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - 45' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 11km @ suave. - 4km @ maratón. <p>Usar un terreno variado. Los últimos 3 km, de ser posible que sea de subida (inclinación baja/moderada). Consumir un gel a los 60'. Consumir una pastilla de sal a los 60'.</p>
Domingo	- Descanso.

<i>Semana 07 (17 al 23 de junio)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento - 45' @ suave. - Fortalecimiento de piernas N3. - Fortalecimiento de lumbares N3.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - Calentamiento de calidad. - 2x <ul style="list-style-type: none"> o 10' @ tempo. o 2' caminando. - 30' @ suave.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 45' @ suave. - 20' @ maratón. - Fortalecimiento de lumbares N3.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 45' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 5km @ suave. - 15x <ul style="list-style-type: none"> o 100m @ 10K. o 200m @ trotar. - 3km @ suave. - 3km @ tempo. <p>Consumir un gel a los 40' y 80'.</p> <p>Consumir una pastilla de sal a los 60'.</p>
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.

<i>Semana 08 (24 al 30 de junio)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento - 60' @ suave. - Fortalecimiento de piernas N4. - Fortalecimiento de lumbares N4.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - Calentamiento de calidad. - 15x <ul style="list-style-type: none"> o 1' @ 10K. o 1' @ suave. - 30' @ suave.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 70' @ suave. - Fortalecimiento de lumbares N4.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 60' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 14km @ suave. - 3km @ tempo. <p>Consumir un gel cada 30'. Consumir una pastilla de sal cada 45'.</p>
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.

<i>Semana 09 (01 al 07 de julio)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - Calentamiento de calidad. - Repeticiones en loma (buscar una loma inclinada, de 6-7%). - 8x <ul style="list-style-type: none"> o 1' subiendo loma (velocidad fuerte). o Recuperar trotando o caminando de vuelta. - 20' suave (en lo plano).
Martes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 45' @ suave. - Fortalecimiento lumbares N1.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 20' @ suave. - 30' @ medio maratón. - 20' @ suave.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso. - Opcional: Bicicleta 30-60' suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 17km @ suave. - 3km @ tempo. <p>Consumir un gel cada 30'. Consumir una pastilla de sal cada 45'.</p>
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.

<i>Semana 10 (08 al 14 de julio)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 60' @ suave. - Fortalecimiento de piernas N3. - Fortalecimiento de lumbares N3.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - Calentamiento de calidad - 8x <ul style="list-style-type: none"> o 800m @ 10K. o 2' caminando. - 20' @ suave.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - Calentamiento de calidad. - 2x <ul style="list-style-type: none"> o 15' @ tempo. o 3' caminando. - 20' @ suave. - Fortalecimiento de lumbares N3.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 60' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 22km @ suave. <p>Consumir un gel cada 30'. Consumir una pastilla de sal cada 45'.</p>
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.

<i>Semana 11 (15 al 21 de julio)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 70' @ suave. - Fortalecimiento de piernas N3. - Fortalecimiento de lumbares N3.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - Calentamiento de calidad. - Repeticiones en loma (buscar una loma inclinada, de 6-7%). - 8x <ul style="list-style-type: none"> o 2' subiendo loma (velocidad fuerte). o Recuperar trotando o caminando de vuelta. - 20' suave (en lo plano).
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 2km @ suave. - 8km @ maratón. - 2km @ suave. - Fortalecimiento de lumbares N3.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 60' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 25km @ suave. <p>Consumir un gel cada 30'. Consumir una pastilla de sal cada 45-60'</p>
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.

<i>Semana 12 (22 al 28 de julio)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 10' @ suave. - 10' @ medio maratón. - 10' @ 10K. - Fortalecimiento de piernas N1. (Sin peso añadido). - Fortalecimiento de lumbares. (Sin peso añadido).
Martes	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - Calentamiento de calidad. - Correr 5km a tu mayor capacidad en un lugar plano. - Caminar 2 minutos. - 10' bien suave. - Determinar pasos de entrenamiento.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 30' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 16km @ suave. <p>Consumir un gel cada 30'. Consumir una pastilla de sal a los 60'.</p>
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.

Semana 13 (29 de julio al 04 de agosto)

Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 60' @ suave. - Fortalecimiento de piernas N3. - Fortalecimiento de lumbares N3.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - Calentamiento de calidad. - 4x <ul style="list-style-type: none"> o 1.6km @ 10K. o 2' caminando. - 10' @ suave.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - 9km @ suave. - 2km @ maratón. - Fortalecimiento de lumbares.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 45' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 23km @ suave. - 3km @ Tempo. <p>Consumir un gel cada 30'. Consumir una pastilla de sal cada 45'.</p>
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.

Semana 14 (05 al 11 de agosto)	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 60' @ suave. - Fortalecimiento de piernas N4. - Fortalecimiento de lumbares N4.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - Calentamiento de calidad. - 1' @ Vo2 + 1' @ trotar. - 2' @ Vo2 + 2' @ trotar. - 3' @ Vo2 + 3' @ trotar. - 2' @ Vo2 + 2' @ trotar. - 1' @ Vo2 + 1' @ trotar. - 2' @ Vo2 + 2' @ trotar. - 3' @ Vo2 + 3' @ trotar. - 15' @ suave.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - 60' @ suave. - Fortalecimiento de lumbares N4.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso. - Opcional: 30-60' bici suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 2km @ suave. - 18km @ maratón. - 2km @ suave. <p>Consumir un gel cada 30'. Consumir una pastilla de sal cada 45'.</p>
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.

<i>Semana 15 (12 al 18 de agosto)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - 60' @ suave. - Fortalecimiento de piernas N4. - Fortalecimiento de lumbares N4.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - Calentamiento de calidad. - 2x <ul style="list-style-type: none"> o 15' @ tempo. o 1' caminando. - 20' @ suave.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 60' @ suave. - 15' @ maratón. - Fortalecimiento de lumbares N4.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 45' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 25km @ suave. - 3km @ Tempo. <p>Consumir un gel cada 30'.</p> <p>Consumir una pastilla de sal cada 45'.</p>
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.
<i>Semana 16 (19 al 25 de agosto)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - 40' @ suave. - Fortalecimiento de piernas N1. - Fortalecimiento de lumbares N1.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - Calentamiento de calidad. - 30' @ maratón. - 3' @ suave/trotar. - 4x <ul style="list-style-type: none"> o 1.6km @ tempo. o 2' caminando. - 15' @ suave.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - 50' @ suave. - 10' @ maratón. - Fortalecimiento de lumbares N4.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 30' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 15km @ suave. - 15km @ maratón. <p>Consumir un gel cada 30'.</p> <p>Consumir una pastilla de sal cada 45'.</p>
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso.

<i>Semana 17 (26 de agosto al 01 de septiembre)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 45' @ suave. - Fortalecimiento de piernas N2. - Fortalecimiento de lumbares N2.
Martes	- Descanso.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - Calentamiento de calidad. - 2x <ul style="list-style-type: none"> o 10' @ tempo. o 2' caminando. - 20' @ suave.
Jueves	- Descanso.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso. - Opcional: 30' @ suave.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - 3km @ suave. - 12km @ maratón. <p>Consumir un gel a los 50'. Consumir una pastilla de sal a los 60'.</p>
Domingo	- Descanso.

<i>Semana 18 (02 al 08 de septiembre)</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - 45' @ suave.
Martes	- Descanso.
Miércoles	- Descanso.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Calentamiento. - 30' @ suave. - 10' @ maratón. - Fortalecimiento de lumbares N2. (sin peso añadido)
Viernes	- Descanso.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-calentamiento. - 15 a 20' @ suave
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> - \o/ Carrera. \o/ - Calentamiento: trotar suave por 5 minutos. <p>Consumir un gel cada 30'. Consumir una pastilla de sal cada 45'-60'.</p>

<i>Semana 19 (09 al 15 de septiembre) Recuperación.</i>	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso. - Opcional: Caminar 30-45 minutos.
Martes	- Descanso.
Miércoles	- Descanso.
Jueves	- Descanso.
Viernes	- Descanso.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso. - Opcional: <ul style="list-style-type: none"> o Pre-Calentamiento. o Correr 8' + caminar 2' y repetir hasta completar 30-40 minutos.
Domingo	- Descanso.

