



## Plan Entrenamiento MARATÓN Correr principiante

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Correr	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Correr	Entrenamiento cruzado+fuerza	Correr	Correr
INTENSIDAD		Ritmo suave	Ritmo Moderado	Ritmo moderado	Ritmo Moderado	Ritmo Suave	Ritmo puedas hablar bien
ESCALA DE PERCEPCIÓN		6 - 7	7-8	7-8	7-8	6 - 7	6 - 7+
FRECUENCIA CARDÍACO		65 -75%	75-80%	75-80%	70 - 75%	75-80%	70-75%
SEMANA 1	DESCANSO	40min	30-45min	45min	30-45min	30-40 min	8km
SEMANA 2	DESCANSO	40min	30-45min	45min	30-45min	30-40 min	9km
SEMANA 3	DESCANSO	40min	30-45min	45min	30-45min	30-40 min	11km
SEMANA 4	DESCANSO	40min	30-45min	50min	30-45min	30min	9km
SEMANA 5	DESCANSO	45min	30-45min	50min	30-45min	30-40 min	13km
SEMANA 6	DESCANSO	45min	30-45min	50min	30-45min	30-40 min	14km
SEMANA 7	DESCANSO	45min	30-45min	1h	30-45min	30min	9km
SEMANA 8	DESCANSO	45min	30-45min	1h	30-45min	40	16km
SEMANA 9	DESCANSO	45min	30-45min	1h	30-45min	30min	19km
SEMANA 10	DESCANSO	40min	30-45min	1h	30-45min	40min	11km
SEMANA 11	DESCANSO	50min	30-45min	1h	30-45min	30min	23km
SEMANA 12	DESCANSO	50min	30-45min	1h	30-45min	40min	13km
SEMANA 13	DESCANSO	50min	30-45min	1h	30-45min	40min	26km
SEMANA 14	DESCANSO	45min	30-45min	Carrera tiempo A	30-45min	40min	13km
SEMANA 15	DESCANSO	50min	30-45min	Carrera tiempo A	30-45min	30min	29km
SEMANA 16	DESCANSO	45min	30-45min	Carrera tiempo A	30-45min	40min	16km
SEMANA 17	DESCANSO	50min	30-45min	Carrera tiempo A	30min	30min	32km

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 18	DESCANSO	45min	40min	Carrera tiempo B	40min	30min	16km
SEMANA 19	DESCANSO	45min	30min	Carrera tiempo B	30min	30min	9km
SEMANA 20	DESCANSO	40min	DESCANSO	30min	DESCANSO	20-25min	MARATÓN
Semana Recuperación 1	DESCANSO	DESCANSO	20min	DESCANSO	30min	DESCANSO	6 km
Semana recuperación 2	DESCANSO	40min	30min	DESCANSO	40min	Entrenamiento Cruzado 40min	8 km
Semana recuperación 3	DESCANSO	45min	40min	DESCANSO	45min	Entrenamiento Cruzado 40min	9 km
Semana recuperación 4	DESCANSO	50min	40min	DESCANSO	50min	Entrenamiento Cruzado 40min	11 km

## Claves del plan de entrenamiento

**Calentamiento (C):** Andar 5 minutos a un ritmo fácil antes de cada sesión de entrenamiento para aumentar gradualmente la circulación de la sangre a los músculos, el corazón y aumentar la respiración.

**Enfriamiento/vuelta a la calma (VC):** Andar 5 minutos a un ritmo suave después de cada sesión para ir disminuyendo gradualmente nuestro pulso y respiración.

**Estiramiento:** después de cada entrenamiento debes realizarlos ya que los músculos están calientes y te ayudará a mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

**Escala de percepción:** Es una manera de clasificar tu nivel de esfuerzo por tu percepción sin la ayuda de ningún aparato electrónico. Evalúa tu nivel de intensidad por la siguiente manera "1-10". 1 estando en reposo y 10 siendo el esfuerzo máximo. Utiliza este sistema para mantenerte en el rango de entrenamiento que aparece en el programa de entrenamiento (es decir, 6-7)

**Frecuencia cardíaca:** Si tienes un monitor de frecuencia cardíaca (reloj deportivo por ejemplo), mantén un rango entre los porcentajes descritos en el plan, es decir, 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima estimada.

**Ritmo fácil:** ritmo fácil a moderado en 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima o un ritmo vivo de 7+. Un ritmo que podrías aguantar durante un largo tiempo con facilidad.

**Ritmo moderado:** ritmo moderado en 70-80% de la frecuencia cardíaca máxima o un nivel de de 7-8. Un ritmo donde se puede oír tPlau respiración, pero no respirar con dificultad.

**Entrenamiento cruzado:** incluye actividades que no sean ni correr o caminar. Ciclismo, natación, pilates / yoga, entrenamiento de fuerza, entrenador elíptico, spinnig, son perfectos para el entrenamiento de maratón. El entrenamiento cruzado te permite descansar los músculos que trabajan mientras entrenas a los grupos musculares opuestos y reduce el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones. Y ayuda a acelerar la recuperación y reduce las lesiones. Las actividades de entrenamiento cruzado se deben hacer a un ritmo moderado.

**Entrenamiento de fuerza (EF):** fuerza con máquinas, tubos / bandas de resistencia o clases como pilates, tonificación o yoga. Incluyen ejercicios de entrenamiento de fuerza para la parte superior del cuerpo, core (abdominal y tronco) y la parte inferior del cuerpo dos veces por semana en los días de entrenamiento cruzado, ya sea después de la actividad cardio o una parte a lo largo del entrenamiento. Esto aumentará el tejido muscular, impulsará el metabolismo en reposo y evitará la temida pérdida muscular con la edad. Cuanto más músculo perdemos, más disminuye nuestro metabolismo. Si nunca has entrenado la fuerza comienza con ejercicios de 12-15 repeticiones. El objetivo es fatigar el músculo a medida que se alcanza el rango de repetición o hasta que ya no puedas realizar el ejercicio de una forma controlada correcta.

Otra opción para tu entrenamiento de fuerza es ir al gimnasio, trabajar con un entrenador personal, realizar un circuito de máquinas. Hay muchas maneras de incluir el entrenamiento de la fuerza en tu vida, encuentra la que más te guste.

**Entrenamiento por tiempos "A":** Iniciamos con un calentamiento corriendo 5 minutos a un ritmo rápido. Correr 10 minutos a un ritmo fácil. Repetir 4 veces: Correr 5 minutos ritmo duro o ritmo a 80-85% de ritmo cardíaco o 8-8,5 escala de percepción seguido de 2 minutos suaves para recuperar puedes andar si quieres o trotar. Volver a la calma con 5 minutos de trote fácil y 5 minutos a pie.

**Entrenamiento por tiempos "B":** Iniciamos con un calentamiento corriendo 5 minutos a un ritmo rápido. Correr 10 minutos a un ritmo fácil. Repetir 2 veces: Correr 10 minutos ritmo duro o ritmo a 80-85% de ritmo cardíaco o 8-8,5 escala de percepción seguido de 2 minutos suaves para recuperar puedes andar si quieres o trotar. Volver a la calma con 5 minutos de trote fácil y 5 minutos a pie.

www.elultimotriatleta.com