

Plan para hacer 2.00' en media maratón

Aquí tenemos un plan para completar la media maratón en dos horas. Los ritmos de rodaje que se sugieren son los que el cuerpo le pida a cada uno, pero debemos movernos entre 6'00" y 6'30" el kilómetro. Si nos apetece, en algún entrenamiento, o en algún tramo de algún entrenamiento, podemos probar ritmos de 5'30" para ver cómo los manejamos. Y también los días de series debemos experimentar: las de 400 podemos probar a hacerlas a 1'40"-1'45", mientras que las de 1.000 se pueden intentar a 5'00" o incluso algo por debajo. Estas prácticas ayudan a que el corredor se familiarice con ritmos más exigentes de los habituales y, llegado el día de la carrera, se anime a competir a ritmos que no han sido los utilizados en los entrenamientos.

Semana 1

Entrenamiento 1. 6 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 2. 8 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 3. 8 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 2

Entrenamiento 1. 8 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 2. 8 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 3. 10 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 3

Entrenamiento 1. 10 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 2. 10 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 3. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 4

Entrenamiento 1. 10 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 2. Series 8 x 400. 15' de calentamiento + 4 x 70 metros + 4 x 400 (con 90" de recuperación) + 6' de descanso activo (caminando) + 4 x 400 (con 90" de recuperación) + 5' trote.
Entrenamiento 3. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 5

Entrenamiento 1. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 2. Series 5 x 1.000. 10' de calentamiento + 4 x 70 metros + 5 x 1.000 (con 3' de recuperación) + 5' trote. Las series deben hacerse a un ritmo ligeramente superior al de los rodajes, pero sin ir al límite.
Entrenamiento 3. 24 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 6

Entrenamiento 1. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros
Entrenamiento 2. Series 10 x 400. 15' de calentamiento + 4 x 70 metros + 5 x 400 (con 90" de recuperación) + 6' de descanso activo (caminando) + 5 x 400 (con 90" de recuperación) + 5' trote.
Entrenamiento 3. 16 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 7

Entrenamiento 1. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. 16 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 3. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 8

Martes. 8 km carrera continua + 4 x 70 metros

Jueves. 5 km carrera continua + 4 x 70 metros

Domingo. MEDIA MARATÓN

Nota 1: los ritmos de rodaje los debe buscar cada uno, se trata de correr a una velocidad que resulte cómoda y perfectamente manejable para el atleta. El objetivo es completar cada entrenamiento en las mejores condiciones posibles, y no buscar ritmos concretos.

Nota 2: hay muy pocas series, apenas tres sesiones para variar un poco el entrenamiento, pero no debemos buscar mucha exigencia. Se trata de forzar algo más que en los entrenamientos de rodaje, pero sin llegar al límite.

Nota 3: después de cada entrenamiento es importante estirar.