

# Plan para hacer 1.24' en media maratón

Este plan está pensado para correr la media maratón en 1.24'. Puede resultar un tiempo un poco caprichoso, pero tiene un sentido: esa marca supone correr la media a un ritmo de 4' clavados por kilómetros, que ya son palabras mayores. De hecho, a 4' exactos el tiempo final en la carrera sería 1.24'24".

## Semana 1

Lunes. 50' (los últimos 15' en progresión) + 4 x 70 metros.

Martes. 30' trote + cambio de 10' + 10' trote + 4 x 70 metros. El cambio lo hacemos a un ritmo de 3'55"-4'00".

Miércoles. Descanso.

Jueves. 20' de trote + 20' de cambio + 20' de trote + 4 x 70 metros. El cambio, entre 4'00" y 4'10".

Viernes. Descanso.

Sábado. 30' de calentamiento + 30' en progresión. Partimos de ritmos de 5'00" y los vamos bajando progresivamente hasta 3'50"-4'00".

Domingo. Descanso.

## Semana 2

Lunes. 50' carrera continua (últimos 10' en progresión) + 4 x 70 metros.

Martes. 50' carrera continua (últimos 20' en progresión) + 4 x 70 metros. El ritmo máximo al final de la progresión debe rondar el 3'45".

Miércoles. Descanso.

Jueves. 60' carrera continua + 6 x 70 metros.

Viernes. 45' de trote + 30' de progresión + 4 x 70 metros. Los ritmos de la progresión deben ser similares a los del martes, con un máximo de 3'45" el kilómetro en los instantes finales.

Sábado. Descanso.

Domingo. 30' de trote + 30' en progresión. Ritmos similares a los ya comentados para el martes y el viernes.

## Semana 3

Lunes. 60' de carrera continua + 4 x 70 metros.

Martes. Series 10 x 400. Calentamiento de 15' + 4 x 70 metros + 10 x 400 (recuperando 1' entre series) + 5' trote. La primera serie se hace como en 1'22" y se va bajando un segundo por serie, para acabar en 1'13". Si empezamos demasiado rápido, este entrenamiento puede convertirse en un infierno.

Miércoles. Descanso.

Jueves. 75' con cambios. 30' de trote + cambio de 10' (4'30") + 20' de trote + cambio de 10' (4'15") + 5' de trote.

Viernes. Series 3 x 2.000. Calentamiento de 30' + 4 x 70 metros + 3 x 2.000 (recuperando 3') + 5' trote, Los tiempos de las series deben acercarse a 7'40" la primera; 7'20" la segunda, y 7'00" la tercera.

Sábado. Descanso.

Domingo. 70' de carrera continua + 4 x 70 metros.

## Semana 4

Lunes. 70' de trote (los últimos 10' en progresión) + 4 x 70 metros.

Martes. 8 x 1.000. Calentamiento de 15' + 4 x 70 metros + 8 x 1.000 (recuperación de 1' entre series). Se trata de empezar sobre 4'10" el primer 1.000 y luego ir bajando unos 5" en cada serie. Las primeras cuatro series no deben costar demasiado, después se sufre más.

Miércoles. Descanso.

Jueves. 75' de trote (los últimos 10' en progresión) + 4 x 70 metros.

Viernes. 70' de cambios. 20' trote + cambio de 15' (ritmo: 4'00) + 5' trote + cambio de 10' (ritmo: 3'50") + 10' trote + cambio de 5' (ritmo: 3'40") + 5' trote.

Sábado. Descanso.

Domingo. 70' de trote + 4 x 70 metros.

### **Semana 5**

Lunes. 20' trote + 20' progresión cómoda + 20' trote + 4-6 x 70 metros.

Martes. Series 4 x 2.000. Calentamiento de 20' + 4 x 70 metros + 3 x 2.000 (recuperando 3' entre series) + 5' trote. Los tiempos deben ser 7'40", 7'30", 7'20" y 7'10".

Miércoles. Descanso.

Jueves: 70' trote + 6 x 70 metros.

Viernes: 20' trote + cambio 10' (ritmo: 3'30") + 10' trote + 5 x 70 metros.

Sábado. Descanso.

Domingo. 60' de trote (últimos 20' en progresión) + 4 x 70 metros.

### **Semana 6**

Lunes. 20' trote + 20' progresión cómoda + 20' trote + 4-6 x 70 metros.

Martes. Series: 4 x 2.000. Calentamiento de 20' + 4 x 70 metros + 4 x 2.000 (recuperando 90" entre series) + 5' de trote para soltar piernas. Los ritmos de las series deben ser: 7'30", 7'20", 7'10" y 7'00".

Miércoles. Descanso.

Jueves. 90' de cambios: 20' trote + cambio de 20' (ritmo: 4'00") + 10' trote + 20' de cambio (ritmo: 4'00") + 5' de trote + 10' de cambio (ritmo: 3'45") + 5' trote.

Viernes. 30' trote + 4 x 70 metros.

Sábado. Descanso.

Domingo: competición de 10 kilómetros como test. Hay que rondar los 38' (siempre y cuando la carrera se dispute en condiciones normales de climatología y perfil orográfico).

### **Semana 7**

Lunes. 30' trote recuperación + 4 x 70 metros.

Martes. Series 3 x 3.000. Calentamiento de 30' + 4 x 70 metros + 3 x 3.000 metros (la recuperación entre series será de 3') + 10' trote. Los ritmos deben acercarse a 4'15", 4'00" y 3'45" por kilómetro respectivamente.

Miércoles. Descanso.

Jueves. 60' de trote + 4-6 x 70 metros.

Viernes. 85' con cambios. 15' de trote + 20' de cambio (ritmo 4'10"-4'15") + 5' de trote + 15' de cambio (ritmo 4'00"-4'05") + 5' de trote + 10' de cambio (ritmo de carrera, 3'55"-4'00")+ 5' de trote + 5' de cambio (ritmo fuerte, en el entorno de 3'40") + 5' de trote

Sábado. Descanso.

Domingo. 70' de trote + 4 x 70 metros.

### **Semana 8**

Lunes. 50' de trote + 4 x 70 metros.

Martes. Series 5 x 2.000. Calentamiento de 15' + 4 x 70 metros + 5 x 2.000 (3' de recuperación) + 5' trote. Los ritmos de las series deben ser: 7'50", 7'40", 7'30", 7'20" y 7'10".

Miércoles. Descanso.

Jueves. 60' de trote. Los últimos 15', si apetece, se puede progresar ligeramente. Al final, 4 x 70 metros.

Viernes. 80' de cambios. 10' trote + 15' cambio (4'10") + 10' trote + 15' cambio (4'00") + 10' trote + 15' cambio (3'50") + 5' trote. Al final, 4 x 70 metros.

Sábado. Descanso.

Domingo. 70' de trote + 4 x 70 metros.

## **Semana 9**

Lunes. 50' de trote + 4 x 70 metros.

Martes. 60' en tres fases: 20' de trote (5'00") + 20' alegre (4'30") + 20' a ritmo de carrera (4'00")

Miércoles. Descanso.

Jueves. 70' de cambios. 10' trote + 10' cambio (4'20") + 5' trote + 10' cambio (4'10") + 5' trote + 10' cambio (4'00") + 5' trote + 10' cambio (3'50") + 5' trote

Viernes. 60' trote. Al final, 4 x 70 metros.

Sábado. Descanso.

Domingo. 60' trote. Al final, 4 x 70 metros.

## **Semana 10**

Lunes. Descanso.

Martes. 40' y estirar.

Miércoles. Descanso.

Jueves. 30' y estirar.

Viernes. Descanso.

Sábado. 20' y estirar.

Domingo. MEDIA MARATÓN

Nota 1: los ritmos de trote deben ser relativamente cómodos, rondarán los 5'00" o 5'15" el kilómetro.

Nota 2: se trata de un plan muy exigente, de forma que es muy importante respetar una rutina de estiramientos después de cada entrenamiento.

Nota 3: sin la supervisión de un entrenador, el atleta deberá estar atento a circunstancias como pequeñas lesiones, sobrecargas o cansancio para matizar, reducir o incluso suprimir algún entrenamiento.