



MEDIO MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO
edp



Organiza:



Colaborador principal:



FUNDACIÓN
TRINIDAD
ALFONSO

**Cultura del
Esfuerzo**

Patrocinador oficial:



Marca deportiva:



PLAN DE ENTRENAMIENTO

MEDIO MARATÓN VALENCIA

TRINIDAD ALFONSO EDP SUB 1H.30'

*Para correr media maratón
en 1h.30', hay que correr a
un promedio de 4'15 el km.*

_El plan de entrenamiento que vamos a empezar va a tener como objetivo llegar preparados para bajar de 1h.30'.

_Antes de empezar a seguir cualquier plan de entrenamiento es recomendable pasar un reconocimiento médico, para descartar cualquier problema que se pueda derivar de la práctica deportiva.

_No debemos terminar agotados en ninguna sesión de entrenamiento, lo ideal es que al terminar de entrenar nos quedemos con ganas de hacer más.

_Si no podemos realizar algún entrenamiento de los programados semanalmente, no intentaremos recuperarlo sino que seguiremos realizando los demás entrenamientos como estaban planificados.

_Si disponemos de 5 días semanalmente, no realizaremos el entrenamiento de los lunes.

_Si tenemos que competir, un fin de semana que no esté programado, descansaremos dos días antes de la prueba y el día de antes realizaremos un calentamiento de 30' de carrera continua suaves + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.

_Si sufrimos una lesión, un constipado o cualquier circunstancia que nos impida entrenar durante algún tiempo, reanudaremos el entrenamiento realizando carrera continua suave (empezaremos con 30' y progresivamente subiremos hasta 60') durante al menos 15 días, volveremos a seguir el plan cuando hayamos recuperado todas las fuerzas.

SUB 1H.30'

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MEDIO MARATÓN VALENCIA

TRINIDAD ALFONSO EDP SUB 1H.30'



_Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión, y tenemos que partir de la base de que habitualmente hemos practicado la carrera a pie (8 - 10 km) 3 o 4 días a la semana durante al menos un mes.

_Una buena referencia, que nos puede indicar que estamos eligiendo el plan que corresponde a nuestro nivel, sería realizar un test de 5 km y realizar un tiempo entre 20'20 - 20'30.

_Antes y después de realizar la carrera continua realizaremos como mínimo 10' de estiramientos.

_Los entrenamientos generales están programados a partir de la tercera semana de mayo, desde esta fecha faltan 24 semanas para el Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP, vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

10 semanas de entrenamiento general.

2 semanas de descanso.

12 semanas específicas de preparación del Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP.

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	4 Km. + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 5'00)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	8 km + 30' de acondicionamiento físico. (6 km a 5'00 - 2 km a 4'45)
JUEVES	6 km + 2 series de 2.000 m. a 8'40 rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 - no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	10 km (2 km a 5'00 - 2 km a 4'55 - 2 km a 4'50 - 2 km a 4'45 - 2 km a 4'40)
DOMINGO	12 km (4 km a 5'00 - 4 km a 4'50 - 4 km a 4'45)

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 Km. + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (6 km a 5'00)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico. (6 km a 5'00 - 4 km a 4'45)
JUEVES	6 km + 3 series de 2.000 m. a 8'40 rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 - no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	12 km (2 km a 5'00 - 2 km a 4'55 - 2 km a 4'50 - 4 km a 4'45 - 2 km a 4'40)
DOMINGO	14 km. (4 km a 5'00 - 6 km a 4'50 - 4 km a 4'45)

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	4 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (6 km a 5'00)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	9 km + 30' de acondicionamiento físico. (6 km a 5'00 - 3 km a 4'40)
JUEVES	6 km + 2 series de 3.000 m. a 13'15, rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 - no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	6 km a ritmo 5'00 + 8 cambios de 60", con una rec. de 3'. Los 60" a ritmo de 4'00 y la rec. a 5'00 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
DOMINGO	13 km. (5 km a 5'00 - 5 km a 4'50 - 3 km a 4'45)

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (6 km a 5'00)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico. (5 km a 5'00 - 5 km a 4'45)
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	4 km a 5'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.
SÁBADO	COMPETICIÓN. Distancia entre 5 y 8 Km. Ritmo competición alrededor 4'20 el km. Si no se puede competir realizar un test sobre 5 km.
DOMINGO	6 km a 5'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.

SUB 1H.30'

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MEDIO MARATÓN VALENCIA

TRINIDAD ALFONSO EDP SUB 1H.30'



5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 Km. + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 5'00 – 2 km a 4'45)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico. (5 km a 5'00 – 7 km a 4'45)
JUEVES	6 km + 3 series de 2.000 m. a 8'30 rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	6 km a ritmo 5'00 + 8 cambios de 2', con una rec. de 2'. Los 2'a ritmo de 4'05 y la rec. a 5'00 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
DOMINGO	14 km. (4 km a 5'00 – 6 km a 4'45 – 4 km a 4'40)

8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (6 km a 5'00)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 30'. de acondicionamiento físico. (4 km a 5'00 – 8 km a 4'40)
JUEVES	6 km a ritmo 5'00 + 10 cambios de 30", con una rec. de 3'. Los 30" a ritmo 3'50 y la rec. a 5'00 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	6 km + 3 series de 2.000 m. a 8'25", rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120)
DOMINGO	16 km. (5 km a 5'00 – 7 km a 4'50 – 4 km a 4'40)

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 5'00 – 2 km a 4'45)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico. (6 km a 5'00 – 6 km a 4'45)
JUEVES	6 km + 2 series de 3.000 m. a 13'00, rec. 3'. entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120.)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	6 km a ritmo 5'00 + 10 cambios de 60", con una rec. de 3'. Los 60" a ritmo 4'00 y la rec. a 5'00 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
DOMINGO	16 km. (5 km a 5'00 – 5 km a 4'50 – 6 km a 4'45)

9ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 5'00 – 2 km a 4'45)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico. (4 km a 5'00 – 8 km a 4'40)
JUEVES	6 km + 2 series de 3.000 m. a 12'45, rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	6 km a 5'00 + 12 cuestas de 100 m. + 8 rectas de 100 m. al 80% rec. la vuelta andando.
DOMINGO	16 km. (6 km a 5'00 – 10 km a 4'50)

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 50' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 5'00 – 2 km a 4'45)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	6 km + 6 series de 1.000 m. a 4'10 rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones)
JUEVES	8 Km. (4 km a 5' – 4 km a 4'45)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	4 km a 5'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.
DOMINGO	COMPETICIÓN. Distancia entre 8 y 10 Km. Ritmo competición alrededor 4'15 el km. Si no se puede competir realizar un test sobre 10 km.

10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 5'00 – 2 km a 4'45)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	6 km + 5 series de 1.000 m. a 4'10, rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	4 km a 5'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.
SÁBADO	Competición. Distancia entre 8 y 10 Km. Ritmo competición alrededor 4'10 el km. Si no se puede competir realizar un test sobre 10 km.
DOMINGO	4 km a 5'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.

SUB 1H.30'

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MEDIO MARATÓN VALENCIA

TRINIDAD ALFONSO EDP SUB 1H.30'



2 SEMANAS DE DESCANSO

Desconectamos de la carrera a pie. DESCANSO. Realizamos otras actividades físicas, caminar, nadar, ir en bici, pero todo en plan muy relajado.

A partir del 6 de agosto empezamos las 12 semanas específicas del medio maratón.

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de técnica de carrera. (4 km a 5'00 – 2 km a 4'55)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	6 km + 30' de acondicionamiento físico. (4 km a 5'00 – 2 km a 4'55)
JUEVES	6 km. a 5'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	6 km. a 5'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)
DOMINGO	8 km. a 5'00 + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de técnica de carrera + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.). (4 km a 5'00 – 2 km a 4'50)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	10 km + 30' acondicionamiento físico. (5 km a 5'00 – 5 km a 4'50)
JUEVES	10 km. a 5'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	8 km. a 5'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)
DOMINGO	10 km. a 5'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 Km. + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 5'00 + 2 km a 4'50)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico. (5 km a 5'00 – 7 km a 4'50)
JUEVES	6 km a ritmo 5'00 + 10 cambios de 60", con una rec. de 3'. Los 60" a ritmo de 4'20 y la rec. a 5'00 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	14 km. (3 km a 5'00 – 6 km a 4'50 – 5 km 4'45)
DOMINGO	16 km. + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.). (4 km a 5'00 – 12 km a 4'50)

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (3 km a 5'00 - 3 km a 4'45)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico. (4 km a 5'00 – 8 km a 4'45)
JUEVES	6 km + 3 series de 3.000 m. a 13'00, rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	6 km a ritmo 5'00 + 10 cambios de 30", con una rec. de 3'. Los 30" a ritmo de 4'00 y la rec. a 5'00 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
DOMINGO	16 km. (5 km a 5'00 – 9 km a 4'50 – 2 km a 4'30)

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (6 km a 5'00)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico. (4 km a 5'00 – 8 km a 4'45)
JUEVES	6 km + 3 series de 2.000 m. a 8'30", rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	COMPETICIÓN. Distancia entre 8 y 10 Km. Ritmo competición 4'15 el km. Si no se puede competir realizar un test sobre 10km.

SUB 1H.30'

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MEDIO MARATÓN VALENCIA

TRINIDAD ALFONSO EDP SUB 1H.30'



MEDIO MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO
edp

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 Km. + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 4'50 – 2 km a 4'40)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico. (5 km a 4'50 – 7 km a 4'40)
JUEVES	6 km + 8 series de 1.000 m. a 4'10 rec. 2' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	6 km a ritmo 4'50 + 8 cambios de 2', con una rec. de 2'. Los 2'a ritmo de 4'00 y la rec. a 5'00 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
DOMINGO	16 km por montaña a 5'00 + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.

9ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 5'00 – 2 km a 4'45)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	6 km + 6 series de 1.000 m. a 4'00 rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	4 km a 5'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando
SÁBADO	COMPETICIÓN. Test de 15 Km. Ritmo competición 4'12 - 4'10 el km.
DOMINGO	4 km a 5'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 4'50 – 2 km a 4'40)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	14 km + 30' de acondicionamiento físico. (6 km a 4'50 – 8 km a 4'40)
JUEVES	6 km + 2 series de 3.000 m. a 12'30, rec. 3'. entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	6 km a ritmo 5'00 + 10 cambios de 60", con una rec. de 3'. Los 60" a ritmo 3'50 y la rec. a 4'50 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
DOMINGO	18 km. (5 km a 4'50 – 7 km a 4'45 – 6 km a 4'40)

10ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (4 km a 4'50 – 2 km a 4'40)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	14 km + 30' de acondicionamiento físico. (4 km a 4'50 – 10 km a 4'40)
JUEVES	6 km + 3 series de 3.000 m. a 12'20, rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00– no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	6 km a ritmo 4'50 + 8 cambios de 2', con una rec. de 2'. Los 2'a ritmo de 4'00 y la rec. a 5'00 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
DOMINGO	18 km. (6 km a 4'50 – 12 km a 4'40)

8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 5'00 – 2 km a 4'45)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	14 km + 30'. de acondicionamiento físico. (4 km a 5'00 – 10 km a 4'40)
JUEVES	6 km + 4 series de 2.000 m. a 8'10", rec. 2' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	6 km a ritmo 5'00 + 10 cambios de 30", con una rec. de 3'. Los 30" a ritmo 3'50 y la rec. a 4'45 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
DOMINGO	18 km. (5 km a 5'00 – 5 km a 4'50 – 8 km a 4'40)

11ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 5'00 – 2 km a 4'45)
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	6 km + 6 series de 1.000 m. a 4'00 rec. 90" entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones)
JUEVES	14 Km. + 8 rectas de 100 m. al 80% rec. la vuelta andando. (4 km a 5' – 10 km a 4'40)
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	6 km a ritmo 5'00 + 10 cambios de 30", con una rec. de 3'. Los 30" a ritmo 3'50 y la rec. a 4'45 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
DOMINGO	14 km. (6 km a 4'50 – 8 km a 4'40)

SUB 1H.30'



12ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES

6 km + 30' de acondicionamiento físico + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.) (6 km a 5'00)

MARTES

DESCANSO

MIÉRCOLES

6 km + 6 series de 1.000 m. a 4'15 rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones)

JUEVES

8 Km. + 8 rectas de 100 m. al 80% rec. la vuelta andando. (4 km a 5' - 4 km a 4'40).

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

4 km a 5'00 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando

DOMINGO

COMPETICIÓN



MEDIO MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO
edp

_RITMO 4'15 KM

_REALIZAR LA CARRERA A RITMO UNIFORME

_IDEAL SEGUNDOS 10 KM IGUAL O MAS RAPIDOS QUE LOS PRIMEROS

Miguel Rubio
Entrenador Nacional de Atletismo - S. D. Correcaminos

SUB 1H.30'