

Aquí tienes tu plan de entrenamiento para bajar de 1h 50' en medio maratón

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	60' + pesas + 2 rectas		20' + 3 X 9' + 10' rec: 2'		40' + 1 circuito Oberón + 10'		80' + 4 rectas
2	60' + pesas + 2 rectas		20' + 25' cambios (de 15" a 3') + 10'		60' + pesas + 2 rectas + 10'		80' + 4 rectas
3	60' + pesas + 2 rectas		25' + 10 x 2' + 15' rec.: 1'		40' + 1 circuito Oberón + 10'		80' + 4 rectas
4	60' + pesas + 2 rectas		20' + 2 x 15' + 10'. Rec.: 90"		40' + 2 circuitos Oberón		85' + 4 rectas
5	60' + pesas + 2 rectas		25' + 15 x 1' + 10' rec: 1'		40' + 2 circuitos Oberón		85' + 4 rectas
6	60' + pesas + 2 rectas		20" + 7 kms a ritmo controlado (sobre 4'45") + 10'		60' + Pesas + 2 rectas		85' + 4 rectas
7		25' + 5 x 1000 + 10' rec. : 1' de 5'00" a 4'40"			30' muy suaves, como un calentamiento		Competición 10 Km
8		60' + 2 rectas		25' + 10 x 500 + 15' rec. : 1' de 2'22" a 2'08"		60' + pesas	90' + 4 rectas
9		60' + 2 rectas	25' + 2 x 3000 + 1000 + 15' Rec.: 1' En 14'45", 14'10" y 4'40"		60' + pesas		90' + 4 rectas
10	50' suaves + 2 rectas		20' + 12 x 400 + 15' Rec. : 1' de 1'46" a 1'34"		60' + tobillos		90' + 4 rectas
11	60' + pesas + 2 rectas		20' + 2 x 4000 + 15'. Rec.: 90" en 19'30" y 18'20"		60' + TOBILLOS + 2 rectas		95' + 4 rectas

12		20' + 6 x 1000+ 15' Rec. : 1' de 4'50" a 4'25"			45" muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición 10 Km
13		60'+ 6 rectas		25'+ 4 x 2.000+ 15'+ Abd.+ Est. Rec. : 90" de 9'50" a 8'50"	60' + TOBILLOS + 2 rectas		95' + 4 rectas
14		25' + 5 x 1000+ 15" rec : 1' de 4'45" a 4'20"			35' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Medio Maratón Objetivo

Claves para descifrar este plan

Cada corredor tiene su propio ritmo de entrenamiento y éste viene determinado por el ritmo de competición que realice en cada momento de la temporada. Al empezar un plan, el ritmo de competición es mucho más bajo que al finalizar el mismo, lo que implica una menor intensidad en los ritmos de rodajes y series con respecto a varias semanas después. Al principio de la planificación hay que ser prudente y escuchar el propio cuerpo, que será quien nos determine nuestro ritmo de entrenamiento.

En las últimas semanas de la planificación los ritmos de entrenamiento estarán determinados por el ritmo objetivo. Si asimiláis esos entrenamientos debéis estar seguros de que cumpliréis sin problemas el tiempo propuesto para vuestra competición más importante. La intensidad de las series debe ser progresiva. Por ejemplo, cuando se hacen series largas se empieza a un ritmo de varios segundos más lentos por km con respecto al que se quiere hacer en la competición, y la última debe hacerse unos segundos más rápido por km que el ritmo objetivo. En las series cortas esos ritmos deben ser aún más rápidos.

LOS TIEMPOS QUE OS PROPONGO EN ESTA TABLA SON ORIENTATIVOS Y APROXIMADOS. No debéis tomarlos como 'normas de ley', sólo son referencias, a partir de las cuáles vosotros debéis calcular vuestros ritmos de entrenamiento. Lo ideal para no equivocarse es pecar por defecto e ir sobrados en las series. Debéis tener en cuenta que si la última serie no es la más rápida, o que al llegar al último tercio de las mismas vais más lentos que en las anteriores, es que las estáis haciendo mal; es decir, demasiado rápidas para vosotros. Si las hacéis en progresión, acabando las últimas más fuertes, pero al minuto no recuperáis un mínimo de 30 pulsaciones es que vais demasiado fuerte y debéis reducir el ritmo en la siguiente sesión.

¿Cómo hacer los rodajes largos?

El ritmo en los rodajes debe ser progresivo, comenzando de forma muy suave, de tal modo que resulte cómodo correr y que se pueda ir hablando. Esta progresión siempre es relativa. Así en los rodajes normales de una hora la progresión debe ser leve, sin embargo en los rodajes progresivos largos, esta debe ser más fuerte en la parte final. Un esquema de rodaje progresivo largo sería el siguiente: empezar suave y mantener así durante el primer tercio del mismo, entre el 60 y el 75% de la frecuencia cardiaca máxima. El segundo tercio sería a ritmo medio, es decir,

entre el 70% y el 85% del pulso máximo. Y el último tercio sería el más rápido, entre el 80 y 90% del pulso máximo. En esta parte final, se suele acabar más rápido que el ritmo de competición.

Existen otros matices para conseguir rodar correctamente que se escapan al control de las cifras. Estos son los referidos a las sensaciones al correr y los lugares que se eligen para ello. No es lo mismo rodar por lugares en los que hay que hacer múltiples paradas, en los que estás cambiando el ritmo continuamente y en los que debes ir más pendiente de vehículos que de la propia carrera. De ese modo es muy difícil concentrarse y relajar la mente y el cuerpo mientras corres. Lo ideal sería elegir lugares entretenidos para rodar, evitando las paradas, cuestas muy pronunciadas y dar vueltas en circuitos muy cortos. El que es incapaz de relajar su mente mientras rueda es que va demasiado rápido.