

Programa de entrenamiento para 21 km

El medio maratón es una distancia amigable. Para aquellos que han corrido de carreras de 5 o 10 km, los 21 km son el siguiente paso. En el caso de los corredores experimentados, saben que no se requiere tanto compromiso como la preparación del maratón, y la recuperación es mucho más rápida.

Plan de 12 semanas.

Definiciones

Carrera larga (CL) La carrera larga es la clave para este entrenamiento, y los domingos son los que dedicarás a ir incrementando la distancia hasta que llegues a correr 16 km. El descanso es muy importante en cualquier programa de entrenamiento.

Corrida (C) En estos días debes de correr a una velocidad confortable que te permita platicar con tus compañeros de entrenamiento, quizá al final debas concentrarte para acelerar un poco y terminar a un paso más rápido. En esta corrida es mejor correr un poco más despacio, que un poco más rápido.

Fuerza y flexibilidad (F&F) En estos días debes descansar y fortalecer otros músculos, así como hacer ejercicios de estiramiento.

Entrenamiento alternativo (EA) Es importante no hacerlo muy vigoroso. Puedes realizar cualquier ejercicio aeróbico que te permita usar diferentes músculos y descansar del golpeteo de carrera. En este plan el ejercicio alternativo está programado los miércoles, pero puedes cambiar el orden. Los ejercicios recomendados son: natación, bicicleta, trotar o caminar.

Paso maratón (PM) En estos días debes correr al paso que quisieras correr en la competencia. Este paso lo vas a ir conociendo a través del tiempo o basado en experiencias anteriores en maratones o medios maratones.

Descanso Es durante el descanso cuando los músculos se regeneran y se fortalecen. Si estás constantemente fatigado, no podrás alcanzar tu potencial. Es por eso que se recomiendan dos días de descanso a la semana.

Programa 21 km							
Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	F&F	5 km C	3 km o EA	5 km C	Descanso	EA 30 min	6 km

2	F&F	5 km C	3 km o EA	5 km C	Descanso	EA 30 min	6 km
3	F&F	6 km C	3 km o EA	5 km C	Descanso	EA 40 min	8 km
4	F&F	6 km C	3 km o EA	5 km C	Descanso	EA 40 min	8 km
5	F&F	6 km C	3 km o EA	7 km C	Descanso	EA 40 min	8 km
6	F&F	7 km C	3 km o EA	7 km C	Descanso	Descanso	Carrera 5 km
7	F&F	7 km C	5 km o EA	7 km C	Descanso	EA 50 min	10 km
8	F&F	7 km C	5 km o EA	7 km C	Descanso	EA 50 min	12 km
9	F&F	8 km C	5 km o EA	8 km C	Descanso	Descanso	Carrera 10 km
10	F&F	8 km C	5 km o EA	8 km C	Descanso	EA 60 min	14 km
11	F&F	8 km C	5 km o EA	8 km C	Descanso	EA 40 min	16 km
12	F&F	5 km C	3 km o PM	Descanso	Descanso	3 km	Maratón Querétaro