

Programa de entrenamiento para 42 km

Este programa es recomendado para personas que tienen experiencia corriendo, la cual puede o no ser en maratón. Antes de iniciar con el programa de maratón, deberías tener aproximadamente un año corriendo. Debes correr entre 8 km y 10 km sin problemas, y entrenar de tres a cinco días a la semana, promediando entre 30 - 40 km semanales.

Plan de 16 semanas

Definiciones

Carrera Larga (CL) La clave de este programa es la carrera larga los fines de semana, se inicia con 12 km en la primera semana y se llega a 32 km en la semana quince (después de esto ya inicia la disminución del trabajo).

Aunque se va incrementando la carrera larga cada semana, cada tres semanas hay una semana de "regreso", donde se reducen los kilómetros y permite recuperarse para el nuevo incremento. Cabe señalar, que el descanso es muy importante en cualquier programa de entrenamiento.

Corrida de recuperación (CR) En estos días debes correr a una velocidad 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.

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

Entrenamiento alternativo (EA) En este programa, los domingos se dedican a entrenar con otro tipo de ejercicio. Puedes realizar cualquier ejercicio aeróbico que te permita usar diferentes músculos y descansar del golpeteo de carrera. En este plan de entrenamiento, la corrida larga está programada el sábado, y el domingo el ejercicio alternativo, pero puedes cambiar el orden. Los ejercicios recomendados son: natación, bicicleta, trotar o caminar.

Descanso Durante el descanso es 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.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Descanso	5 km CR	8 km PM	5 km CR	Descanso	14 km	EA
2	Descanso	5 km CR	8 km PM	5 km CR	Descanso	16 km	EA
3	Descanso	5 km CR	10 km PM	5 km CR	Descanso	12 km	EA
4	Descanso	5 km CR	10 km PM	5 km CR	Descanso	18 km	EA
5	Descanso	7 km CR	12 km PM	7 km CR	Descanso	21 km	EA
6	Descanso	7 km CR	12 km PM	7 km CR	Descanso	24 km	EA
7	Descanso	7 km CR	12 km PM	7 km CR	Descanso	Descanso	Medio maratón
8	Descanso	7 km CR	12 km PM	7 km C	Descanso	27 km	EA
9	Descanso	8 km CR	13 km PM	8 km CR	Descanso	28 km	EA
10	Descanso	8 km CR	13 km PM	8 km CR	Descanso	20 km	EA
11	Descanso	8 km CR	8 km PM	8 km CR	Descanso	30 km	EA
12	Descanso	8 km CR	13 km PM	8 km CR	Descanso	20 km	EA
13	Descanso	8 km CR	8 km PM	8 km CR	Descanso	32 km	EA
14	Descanso	8 km CR	6 km PM	8 km CR	Descanso	20 km	EA
15	Descanso	6 km CR	5 km PM	6 km CR	Descanso	12 km	EA
16	Descanso	5 km CR	3 km PM	Descanso	Descanso	3 km	Querétaro Maratón