

# PLAN PARA CORRER 21K en menos de 1HR 45MIN

## 12 semanas

### OBJETIVO

MEDIO MARATÓN ABAJO DE 1HR45MIN - RITMO DE CARRERA: 4MIN 57SEG /KM

Para esto debemos poder correr 10kms (carrera) abajo de 46min, 16kms abajo de 1:18 o un maratón abajo de 4hrs.

Los entrenamientos serán de al menos cinco días a la semana, con un promedio de 55kms semanales.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	DESCANSO	<b>13kms</b> total incluyendo calentamiento y enfriamiento + 4x800mts (correr cada 800 entre 3:45-3:50) con 200mts de trote de recuperación entre cada 800	<b>8kms</b> leve (hacerlos en 44 minutos)	1.5kms trote + 5kms Fartlek (correr el primer min de c/km tan rápido como se pueda y trotar el resto del km. Tiempo total para los 5kms es 25 min)	DESCANSO	<b>30min</b> trote leve	<b>10kms</b> de prueba (+ 1.5km de calentamiento / 1.5km de enfriamiento) Objetivo: 10kms en 48:00 (paso por km 4:48. Comenzar alrededor de 4:55 y descender)
2	DESCANSO	<b>8kms</b> (incluir calentamiento y enfriamiento, aprox 1.5km de trote para c/u) + 8x400mts (cada 400 entre 1:45 y 1:50seg con 200mts trote de recuperación entre c/u)	<b>10kms</b> a paso moderado (53min)	Ritmo de prueba. <b>10kms</b> total (incluir 5kms dentro de los 10kms a ritmo de 4:45 x km)	DESCANSO	Cuestas: <b>8kms</b> total con 6x200mts repeticiones en cuestas (subir una cuesta de unos 200mts, no muy inclinada. Subir tan rápido como se pueda, descender trotando leve para recuperarse)	Corrida larga <b>14.5kms</b> a paso moderado (en 81min)
3	DESCANSO	<b>10kms</b> en total (incluyendo calentamiento y enfriamiento). Trabajo de velocidad: 3x2kms (en 9:50 o 4:55 x km) con 400mts trote de recuperación entre cada 2kms	<b>11.5kms</b> leve en 60min	Ritmo de prueba: <b>10kms</b> en total (incluyendo calentamiento y enfriamiento) con 5kms en 24min	DESCANSO	Juego de velocidad (Fartlek) <b>8kms</b> en total: 2kms trote de calentamiento, al comenzar el tercer km correr tan rápido como se pueda por 45seg y el resto del km de manera moderada	<b>16kms</b> a paso moderado (en 90min). Los kms 4, 8, 12 y 16 ligeramente más rápido que los anteriores

Al final de esta semana existe el objetivo de una carrera de 10km.

Esto debe ejecutarse más rápido que los 10K en la Semana Uno y sin duda dentro de tu meta de ritmo de Medio Maratón.

Alternativamente, si no hay una carrera de 10kms en la que puedas participar se hace en la sesión de entrenamiento como prueba contrarreloj de 10K.

El objetivo es completar una carrera de alrededor de 2hrs25min (semana 7) además de agregar volumen y velocidad.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4	DESCANSO	<b>10kms</b> en total con 4x1200mts (en aprox 5:30) con 400mts trote de recuperación entre c/1200	<b>11.5kms</b> en 60min (paso leve)	Fartlek: <b>10kms</b> en total con 6.5kms de juego de velocidad. Comenzar cada uno de estos kms de fartlek con un min muy rápido y el resto del km leve para recuperarse	DESCANSO	<b>30min</b> trote fácil	Carrera (o prueba contrarreloj) de <b>10K</b> (+ 1.5km de calentamiento y 1.5km de enfriamiento). Objetivo: 47:00 en 10kms
5	DESCANSO	<b>10kms</b> en total incluyendo 5x800mts en 3:45 aprox cada 800 con 200mts trote de recuperacion	<b>13kms</b> leve (en 70min)	Ritmo de prueba: <b>8kms</b> en total con 5kms en 24min	DESCANSO	Cuestas: <b>8kms</b> en total con 8x200mts repeticiones en cuestas (subir muy rapido, descender con trote muy suave)	<b>19kms</b> moderado (en 1hr 48)

El objetivo de esta semana es correr 16kms al ritmo del Medio Maratón.

Esto puede ser en una carrera, (cualquier carrera aunque la distancia sea más larga, pero solo se debe correr 16kms a este ritmo) o a contrarreloj.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6	DESCANSO	<b>10kms</b> en total con 6x500mts a ritmo de 5K + 200mts trote de recuperación entre cada 500mts	<b>10kms</b> a paso moderado (52min)	<b>10kms</b> con 5kms de Fartlek (primer min de cada km más rápido)	DESCANSO	<b>30min</b> de trote fácil	Prueba contrarreloj: 1.5km de calentamiento y 1.5km de enfriamiento al final. La prueba son <b>16kms</b> a paso de Medio Maratón (4:57/km. 1hr20min el total por los 16kms)
7	DESCANSO	<b>8kms</b> en total con 10x200mts (entre 45 y 50seg) con 100mts de trote de recuperación entre cada 200	<b>13kms</b> moderado en 70min	<b>10kms</b> total: 1.5km trote de calentamiento + 3.5kms en 15min +1.5km trote suave+ 3.5kms en 15min. Enfriar con un trote leve de 10 a 15min	DESCANSO	<b>8kms</b> con 5kms de juego de velocidad (correr lo más rápido que se pueda los primeros 30seg de cada medio km, es decir al km 2, 2.5, 3, 3.5, 4 y 4.5)	<b>21kms</b> en 2hrs

El objetivo de esta semana puede parecer extraño que se sugiera correr un contrarreloj de 21kms o una carrera en esta parte donde estamos con más carga de trabajo.

Pero hay una lógica, y para el objetivo de esta semana será usado para ver cómo está progresando tu estado físico y qué tan cerca puedes correr hasta tu tiempo objetivo.

No te preocunes si no puedes administrar tu ritmo o si no estás tan cerca de tu objetivo (apenas estamos en la Semana Ocho!), pero el salir de tu zona de comodidad te hará ganar aptitud durante el último mes y la carrera en sí aumentará tus posibilidades al final de la Semana 12. Esto puede ser en una carrera, (cualquier carrera aunque la distancia sea más larga, pero solo se debe correr 16kms a este ritmo) o a contrarreloj.



SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8	DESCANSO	<b>10kms</b> en total con 5x1km alrededor de 5min con 200mts trote de recuperación entre cada km	10kms <b>paso leve</b>	<b>10kms</b> total incluyendo 8x200mts repeticiones en cuesta (subir tan rápido como se pueda, descender muy leve)	DESCANSO	<b>30min</b> trote fácil	Prueba contrarreloj: 1.5km de calentamiento (y 1.5km enfriamiento al final). <b>21kms</b> en 1hr47min
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9	DESCANSO	<b>10kms</b> en total con 5x800mts (entre 3:45 y 3:50 por cada 800) con 100mts trote de recuperación entre c/u	8kms leve	<b>10kms</b> total: 1.5km trote de calentamiento + 3.5kms en 15min +1.5km trote suave + 3.5kms en 15min. Enfriar con un trote leve de 10 a 15min	DESCANSO	<b>10kms</b> con 7kms en medio corriendo el primer min de cada km tan rápido como sea posible y el resto del km trotando para recuperarse	<b>22.5kms</b> en alrededor de 2hrs
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10	DESCANSO	<b>10kms</b> con 10x400mts en aprox 1:45 cada 400 con 100mts trote de recuperación entre cada 400	11kms leve	<b>10kms</b> total: 1.5km trote de calentamiento+ 3.5kms en 15min +1.5km trote suave + 3.5kms en 15min. Enfriar con un trote leve de 10 a 15min	DESCANSO	<b>10kms</b> total incluyendo 8x200mts repeticiones en cuesta (subir tan rápido como se pueda, descender muy leve)	<b>24kms</b> de la siguiente manera: 7kms moderado + 5kms a paso de 5:10/km, 5min descanso + 4kms a paso de 5:00/km, 4min descanso + 3kms a paso de 4:50/km, 3min descanso + 2kms a paso de 4:45/km, 2min descanso, 1km tan rápido como se pueda. 2kms al final de trote para enfriar

El objetivo de esta semana es un 10K a un esfuerzo rotundo: mientras lo tomes con calma después de los 10K, el esfuerzo mejorará tus prospectos de Medio Maratón la semana siguiente.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11	DESCANSO	<b>10kms</b> en total con 3x1600mts abajo de 7:57 con 200mts de trote de recuperación	10kms leve	<b>8kms</b> Los últimos tres kms correr el primer min rápido y el resto del km leve para recuperarse	DESCANSO	<b>20min</b> trote fácil	1.5km calentamiento + <b>10kms</b> en 45min. Terminar con 20min de trote súper suave
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
12	DESCANSO	<b>8kms</b> en total con 8x300mts a ritmo de 5K con 100mts trote de recuperación entre c/u	6.5kms leve	<b>6.5kms</b> leve + 6x150mts zancadas de velocidad	DESCANSO	<b>20min</b> trote leve	<b>Carrera!!!</b> Trotar 1.5km antes para calentar