

PLAN PARA CORRER UN MARATÓN en menos de 4hrs 30min

16 semanas

UN MARATÓN DE 4:30 ES APROXIMADAMENTE 6:12 POR KM

Para romper 4:30, eventualmente deberías ser capaz de correr un Medio Maratón en aproximadamente 2:00hrs (5:35 por km) y un 10K en 53:00 (5:16 por km).

Para empezar con este plan es recomendable estar acostumbrada actualmente a correr de 20 a 30 minutos cuatro o cinco veces por semana.

TIEMPOS A CONSIDERAR

-Trote de recuperación y de enfriamiento: realizarlo a un 65-70% de esfuerzo.

Es decir que podamos ir hablando normalmente mientras trotamos

-Velocidad: las series de velocidad se realizan a un 90% de nuestra capacidad.

Es decir podemos asentir con la cabeza pero no podemos hablar.

-Ritmo de Prueba (Tempo): realizarlas a un 85% de nuestra capacidad.

Tener conversaciones en monólogos pero nada más

-Subidas: elegir una subida gradual de unos 200 a 300 metros de longitud.

La inclinación debe ser gradual (como cuando subimos un puente en el coche)

-Cross Training: es hacer otro ejercicio aeróbico por media hora más o menos a un ritmo suave.
Bicicleta, nadar, yoga, zumba...

NOTA

Los tiempos entre paréntesis (en cada día del plan) es el tiempo máximo que se tiene para realizar esa distancia a menos que esté indicado un paso diferente.

IMPORTANTE

Darse un masaje de descarga al final de la semana 5, semana 10, semana 12 y semana 14 o una semana y media antes del maratón. (Idealmente se da uno un masaje de descarga cada semana pero de no ser posible tratar de hacerlo en las semanas anteriormente señaladas.)

Es importante usar el rodillo después de las sesiones de velocidad y distancia para descargar el cuerpo y ayudarlo a recuperarse.

Alimentos: "jugar" con el plan de alimentación e hidratación en los días de corridas largas para ver que cosas le caen bien al cuerpo y en que horarios.

EL PLAN

Para las primeras cuatro semanas el objetivo es crear base aeróbica y comenzar a salir de nuestra zona de comodidad.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	3.2kms (o 23min) ritmo moderado	DESCANSO	5kms (35min) ritmo moderado	3.5kms en (30min) estable	Cross Training	DESCANSO	10kms (70min) corriendo. Incrementar el ritmo levemente el último km (nada drástico el cambio de ritmo solo procurar hacerlo unos segundos más rápidos que los otros)
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2	DESCANSO	8kms de la siguiente manera: 1.5km trote (calentamiento) +2x2.5kms (o 14min) rápido, con 400mts (3min) de trote de recuperación entre cada uno. Terminar con 1.5kms trote para enfriar	6.5kms (45min) trote de recuperación	1.5km trote (18min) + 5kms a paso de 10kms. Terminar con 1.5km de trote	DESCANSO	Descanso o Cross Training	11.5kms (80min) leve
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3	DESCANSO	10kms: 1.5km trote +16x400 rápido (o 9min) con 400mts (3min) de recuperación entre cada uno. Acabar con 1.5km trote de enfriamiento	8kms (55min) lento	5kms (30min) constante	DESCANSO	Descanso o Cross Training	13kms (90min) corriendo. Entre estos hacer 6.5kms a paso moderado, después 3x1.5k a un paso más rápido (de 5 a 10seg más rápidos por km que el paso al que iban) descansando 3min entre cada 1.5km. Terminar los últimos 2kms a un paso moderado
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4	DESCANSO	8kms: 1.5km trote +4x800mts (o 4min30seg) rápido, con 200mts (2min) de trote de recuperación entre c/u. Terminar con 1.5km de trote para enfriamiento	10kms (66min) paso moderado	13kms: 5kms trote +8x200 repeticiones en cuestas (subir de 100 a 200mts muy rápido, bajar caminando para recuperarse). Terminar con 4.5kms de trote (esto te servirá para incrementar tu tolerancia al cansancio, incrementar velocidad y saber que puedes terminar fuerte después de haber hecho un esfuerzo como las cuestas)	DESCANSO	Descanso o Cross Training	1.5km trote + 5kms tempo en 27min30seg (o lo más cerca a este tiempo que se pueda) y terminar con 1.5km trote

Para las siguientes semanas
El objetivo es agregar volumen y velocidad

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5	DESCANSO	1.5km trote +5kms Fartlek (juego de velocidad. El primer minuto de cada km vas a correr tan rápido como puedas, el resto del km es trote de recuperación). Acabar con 1.5km trote	8kms trote de recuperación	6.5kms (40min) ritmo estable	DESCANSO	Descanso o Cross Training	16kms (1hr45min) trote. Los kilómetros 4, 8, 12 y 16, 5seg más rápido que el paso de los 3kms que los anticipan
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6	DESCANSO	8kms: 1.5km de trote, luego 8x90seg (95% esfuerzo/velocidad) cuesta arriba. Trotar súper leve descendiendo para recuperar. 1.5km trote de enfriamiento al final de la sesión	8kms (57min) lento (moderado)	1.5km trote, luego 5kms (aprox 27min) a paso de entre 5:35 y 5:45 x km , luego 1.5km trote	DESCANSO	Descanso o Cross Training	19kms (2hrs5min) correr a paso moderado
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7	DESCANSO	10kms: 1.5km trotando +8x100 zancadas de velocidad (descanso entre cada una), luego 9x400mts (córrelos a paso de entre 2:15-2:20 cada 400) con 200mts (1min30seg) de trote de recuperacion. Terminar el entrenamiento con 1.5km trotando leve y estiramientos	10kms (aprox 70min) a paso leve	10kms (aprox 62min) estable	DESCANSO	30min trote fácil	22kms (aprox 2:25) correr a paso moderado (cómodo)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8	DESCANSO	8kms: 1.5km trote +10x100mts zancadas de velocidad +12x200, con 200mts (1min) de trote de recuperación. Terminar con 1.5km de trote para enfriar	11.5kms (80min) lento	1.5kms trote +3.5kms (18min) a paso de Medio Maratón +1.5km trote	DESCANSO	DESCANSO	Carrera (idealmente Medio Maratón) o simulación de carrera. El total son 24kms incluyendo calentamiento y enfriamiento. 1.5km trote de calentamiento. Medio Maratón (21kms) tratando de comenzar a ritmo de maratón la primera parte y aumentar el paso los últimos 10kms a ritmo de Medio Maratón. Terminar con 1.5km de trote

Para el mes que viene...

El objetivo es correr un Medio Maratón sub-2:00 (Semana 10); alcanzar el mayor kilometraje.

Tener en cuenta que los objetivos "aproximados" para las sesiones de entrenamiento son exactamente eso, especialmente en las carreras más largas. Por ahora, tu entrenamiento y tus carreras deberían darte una idea más clara de tus pasos de Maratón (constante) y Medio Maratón (enérgico). Además, los tiempos en las sesiones de velocidad del martes son alternativas a las distancias, en lugar de los objetivos.

Debes ejecutarlos tan rápido como sea posible; aproximadamente entre ritmo de 5K y 10K.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9	DESCANSO	10kms: 1.5km trotando y dando zancadas, 10x90seg colina arriba, trotando leve el descenso para recuperación. 1.5km de trote al final de la sesión	10kms (70min) lento	12.5kms (80min) estable	DESCANSO	Descanso o Cross Training	26kms (3hrs) a paso moderado. el km 5, 10, 15, 20 y 25 un poco más rápido que los kms anteriores

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10	DESCANSO	11.5kms: 1.5kms, 3x2.5kms (o 15min) rápido (a paso de 10kms) con 400mts (o 3min) de trote de recuperación. Terminar con 1.5km de trote para enfriamiento	11.5kms (80min) leve	1.5kms de trote + 5kms a paso de 10kms. Terminar con 1.5km trote	DESCANSO	DESCANSO	2kms trote. 21kms de la siguiente manera: 6kms a 6:20xkm. Parar y descansar 6min. 5kms a 6:10xkm. Parar y descansar 5min. 4kms a 6minxkm. Parar y descansar 4min. 3kms a 5:50xkm. Parar y descansar 3min. 2kms a 5:40xkm. Parar y descansar 2min. Último km tan rápido como se pueda. Terminar con 1.5km trote para enfriar
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11	DESCANSO	1.5km trote. 8kms (50min) Fartlek (juego de velocidad, primer minuto de cada km tan rápido como sea posible, el resto del km es leve. Terminar con 1.5km de trote	8kms (57min) leve	13kms (80min) estable	DESCANSO	Descanso o Cross Training	29kms (3hrs15min) leve
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
12	DESCANSO	11.5kms. 1.5km trotando y dando 10x100 zancadas de velocidad +4x1600 (4 vueltas a la pista) (o 10min) rápido (a paso de 2min27seg cada 400mts) con 200mts (o 90seg) de trote de recuperación. Luego 1.5km trotando al final para enfriar	12kms (80min) leve	1.5kms trote + 5kms al 80% (30min). Terminar con 1.5kms trote	DESCANSO	Descanso o Cross Training	32kms (3hrs30min) leve

*Para el mes que viene
El objetivo es correr un maratón gratificante*

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
13	DESCANSO	12kms: 2kms trotando y dando zancadas de velocidad, luego 10x2min cuesta arriba, trotando leve de bajada. 1.5km trote al final	10kms (70min) leve	1.5km trote + 6.5kms (40min) rápido (al 85%), luego 1.5kms trote para enfriar	DESCANSO	Descanso o Cross Training	32kms (3hrs30min) leve

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
14	DESCANSO	10kms con 1.5km de trote; 6x800mts (abajo de 4min55seg en cada 800) rápido, con 100mts (o 1min) de recuperación. Acabar con 1.5km de trote	8kms (57min) leve	12kms (65min) a paso constante	DESCANSO	DESCANSO	27kms (3hrs) leve
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
15	DESCANSO	8kms: 1.5km trote +8x400mts rápido (al 90-95%) con 2min de recuperación. Terminar con 1.5km trote	7kms (45min) leve	1.5km trote + 5kms a paso rápido (descendiendo 5seg cada km). Terminar con 1.5km trote	DESCANSO	DESCANSO	16kms (1hr40min) a paso constante
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16	DESCANSO	7kms con 1.5km trote + 10x200m (o 45seg) rápido con 100mts (o 30seg) de recuperación. Terminar con 1.5km trote	5kms (35min) leve	DESCANSO	DESCANSO	20-25min de trote facil	La carrera!!!

www.terezacher.com | terezacher.renova@gmail.com
 Facebook: @TereZacherRunner | Instagram: @terezacherrunner | Nas.io: /terezacher-renova