

PLAN PARA CORRER 21K en menos de 2hrs

10 semanas

OBJETIVO

MEDIO MARATÓN ABAJO DE 2HRS

Este rango de tiempo te lleva a un promedio de 45kms a la semana, aunque muchos corredores todavía podrían hacerse justicia al sustituir una carrera fácil por un día de descanso. La clave aquí es acostumbrarse a las sesiones de buena calidad, especialmente las repeticiones, en las que corres rápido (a un ritmo de 10K) durante varios minutos seguidos.

Ligeramente menos extenuantes son las sesiones de 'Fartlek', que son un tipo de entrenamiento por intervalos. Lanzas una ráfaga rápida de 30 segundos o un minuto, luego caes a un trote continuo para recuperar la siguiente. Si no te gusta usar un reloj, puedes basar la ráfaga de velocidad en un cierto número de pasos; 50 pasos dobles equivalen a una "ráfaga" de 30 segundos.

Se permite tomar una semana de bajo kilometraje para permitir que tu cuerpo absorba el entrenamiento. Esto se puede tomar en cualquier momento del programa, pero es mejor hacerlo cuando tienes una carrera al final de la semana.

Lo que haces en las últimas dos semanas depende mucho de cómo ha reaccionado tu cuerpo a las semanas 7 y 8. Si te sientes cansada, toma la Semana 9 muy fácilmente. El entrenamiento de la Semana 10 es muy liviano, y para cuando llegue la carrera, deberías estar completamente recuperado y sintiéndote muy bien.

Lo más útil que puedes hacer en estas semanas es tratar de acostumbrar a tu cuerpo como se siente el ritmo de prueba. Calcula el ritmo que necesitas para lograr tu mejor tiempo de carrera posible. Practica esto a lo largo de dos kilómetros medidos, en tus zapatillas de carreras (tenis), para que sepas cómo se siente correr a ese paso. Recuerda que los primeros kilómetros de tu carrera no deberían ser más rápidos que esto.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	DESCANSO	8kms (incluir calentamiento y enfriamiento, aprox. 1.5km de trote para c/u) + 8x400mts (cada 400 entre 2:05 y 2:10 con 200mts trote de recuperación entre c/u)	10kms a paso moderado	Ritmo de prueba. 10kms total incluir 5kms dentro de los 10kms a ritmo de 5:16 por km)	DESCANSO	Cuestas: 8kms 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 14kms a paso moderado
2	DESCANSO	10kms en total (incluyendo calentamiento y enfriamiento). Trabajo de velocidad: 3x2kms (en 11min o 5:30 x km) con 400mts trote de recuperación entre cada 2kms	11.5kms leve	Ritmo de prueba: 10kms en total (incluyendo calentamiento y enfriamiento) con 5kms en 28min	DESCANSO	Juego de velocidad (Fartlek) 8kms en total: 2kms trote de calentamiento, al comenzar el tercer km correr tan rápido como se pueda por 40seg y el resto del km de manera moderada	16kms a paso moderado. 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 10K dentro de tu meta de ritmo de media 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

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3	DESCANSO	10kms en total con 4x1200mts (en aprox 6:05) con 400mts trote de recuperación entre c/1200	11.5kms (paso leve)	Fartlek: 10kms 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	30min trote fácil	Carrera (o prueba contrarreloj) de 10K (+ 1.5km de calentamiento y 1.5km de enfriamiento). Objetivo: 53:00 en 10kms
4	DESCANSO	10kms en total incluyendo 5x800mts en 4:12 aprox cada 800 con 200mts trote de recuperacion	13kms leve	Ritmo de prueba: 8kms en total con 5kms en 28min	DESCANSO	Cuestas: 8kms en total con 8x200mts repeticiones en cuestas (subir muy rapido, descender con trote muy suave)	19kms moderado

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
5	DESCANSO	10kms en total con 6x500mts a ritmo de 5K + 200mts trote de recuperación entre cada 500mts	10kms a paso moderado	10kms con 5kms de Fartlek (primer min de cada km más rápido)	DESCANSO	30min de trote fácil	Prueba contrarreloj: 1.5km de calentamiento y 1.5km de enfriamiento al final. La prueba son 16kms a paso de Medio Maratón (5:39/km)
6	DESCANSO	8kms en total con 10x200mts (entre 52 y 55seg) con 100mts de trote de recuperación entre cada 200	13kms moderado	10kms total: 1.5km trote de calentamiento + 3.5kms en 16:50 +1.5km trote suave+ 3.5kms en 16:50. Enfriar con un trote leve de 10 a 15min	DESCANSO	8kms 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)	21kms

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 preocupes si no puedes administrar tu ritmo o si no estás tan cerca de tu objetivo (apenas estamos en la Semana Siete!), 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 10.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7	DESCANSO	10kms en total con 5x1km alrededor de 5:32 con 200mts trote de recuperación entre cada km	10kms paso leve	10kms total incluyendo 8x200mts repeticiones en cuesta (subir tan rápido como se pueda, descender muy leve)	DESCANSO	30min trote fácil	Prueba contrarreloj: 1.5km de calentamiento (y 1.5km enfriamiento al final). 21kms en 2hr04min
8	DESCANSO	10kms con 10x400mts en aprox 2:02 cada 400 con 100mts trote de recuperación entre cada 400	11kms leve	10kms total: 1.5km trote de calentamiento+ 3.5kms en 16:50 +1.5km trote suave + 3.5kms en 16:50. Enfriar con un trote leve de 10 a 15min	DESCANSO	10kms total incluyendo 8x200mts repeticiones en cuesta (subir tan rápido como se pueda, descender muy leve)	24kms de la siguiente manera: 7kms moderado + 5kms a paso de 5:30/km, 5min descanso + 4kms a paso de 5:20/km, 4min descanso + 3kms a paso de 5:10/km, 3min descanso + 2kms a paso de 5:00/km, 2min descanso, 1km tan rápido como se pueda. 2kms al final de trote para enfriar
9	DESCANSO	10kms en total con 3x1600mts abajo de 8:25 con 200mts de trote de recuperación	10kms leve	8kms Los últimos tres kms correr el primer min rápido y el resto del km leve para recuperarse	DESCANSO	20min trote fácil	1.5km calentamiento + 10kms en 52-53min. Terminar con 20min de trote súper suave
10	DESCANSO	8kms en total con 8x300mts a ritmo de 5K con 100mts trote de recuperación entre c/u	6.5kms leve	6.5kms leve + 6x150mts zancadas de velocidad	DESCANSO	20min trote leve	Carrera!!! Trotar 1.5km antes para calentar