

# Plan para hacer 1.40' en media maratón

Este plan está pensado para completar la media maratón en una marca de entre 1.40' y 1.45', es decir, a ritmos de entre 4'45" y 5'00" por kilómetro. Eso significa que los ritmos de los entrenamientos de carrera continua deben situarse entre 5'30" y 5'45", más o menos.

## Semana 1

Entrenamiento 1. 8 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. 10 km carrera continua (últimos 3 km en ligera progresión) + 4 x 70 metros

Entrenamiento 3. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

## Semana 2

Entrenamiento 1. 10 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. 12 km carrera continua (últimos 3 km en ligera progresión) + 4 x 70 metros

Entrenamiento 3. 14 km carrera continua + 4 x 70 metros

## Semana 3

Entrenamiento 1. 11 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. Series 6 x 1.000. 15' de calentamiento + 4 x 70 metros + 6 x 1.000 (con 1' de recuperación entre series) + 5' trote. Las series deben salirnos a 4'20"-4'30" de media.

Entrenamiento 3. 12 km carrera continua (últimos 3 km en ligera progresión) + 4 x 70 metros

## Semana 4

Entrenamiento 1. 11 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. Series 3 x 2.000. 15' de calentamiento + 4 x 70 metros + 3 x 2.000 (con 2' de recuperación entre series) + 5' trote. Las series deben salirnos a 9'00" de media.

Entrenamiento 3. 14 km carrera continua (últimos 3 km en ligera progresión) + 4 x 70 metros

## Semana 5

Entrenamiento 1. 10 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. Series 8 x 1.000. 15' de calentamiento + 4 x 70 metros + 8 x 2.000 (con 1' de recuperación entre series) + 5' trote. Las series deben salirnos a 4'30" de media.

Entrenamiento 3. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 4. 14 km carrera continua + 4 x 70 metros

## Semana 6

Entrenamiento 1. 10 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. Series 4 x 2.000. 15' de calentamiento + 4 x 70 metros + 4 x 2.000 (con 2' de recuperación entre series) + 5' trote. Las series deben salirnos a 9'00" de media.

Entrenamiento 3. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 4. 16 km carrera continua + 4 x 70 metros

## Semana 7

Entrenamiento 1. 10 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 1. 16 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 3. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

## Semana 8

Martes. 10 km carrera continua + 4 x 70 metros

Jueves. 8 km carrera continua + 4 x 70 metros

Domingo. MEDIA MARATÓN

Nota 1: los ritmos de la carrera continua deben ser cómodos, entre 5'30" y 5'45" el kilómetro. No pasa nada si de vez en cuando rodamos más despacio o si, al contrario, en alguna ocasión nos encontramos algo más rápidos.

Nota 2: después de cada entrenamiento es importante estirar.