

Plan para hacer 4.30' en maratón

Éste es un plan básico y sencillo para preparar una primera maratón. Eso no quita para que tengamos que enfrentarnos a la prueba con prudencia y respeto, por supuesto. Es un plan asequible para quien tenga cierta costumbre de correr, para alguien que salga a trotar un par de veces por semana y que sea capaz de completar 10 kilómetros con cierta suficiencia. Pero no es adecuado para quien parta de cero en esto de correr.

Este plan está pensado para que podamos afrontar con éxito nuestra primera maratón, es decir, para que podamos acabarla y convertirnos en maratonianos. He fijado un tiempo de 4.30' por facilitar una referencia, pero la realidad es que cada uno debe hacerla al ritmo que le pida el cuerpo. Después, lo de menos es si la acabamos en 4.30, en 5.24 o en 3.34. Eso dependerá del ritmo al que entrene cada uno.

La primera maratón tiene pocos secretos. Aparte de ser disciplinado con el plan de entrenamiento, conviene cuidarse un poco: dormir siete u ocho horas diarias; comer de forma saludable —alimentos equilibrados, sin estridencias, a horas normales y en cantidades habituales—; beber mucha agua, sobre todo los días de entrenamiento; y no obsesionarse con la carrera.

Semana 1

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

Entrenamiento 2. 10 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 3. 10 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 2

Entrenamiento 1. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

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

Semana 3

Entrenamiento 1. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

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

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

Semana 4

Entrenamiento 1. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. Series 8 x 400. 15' de calentamiento + 4 x 70 metros + 4 x 400 (con 90" de recuperación) + 6' de descanso activo (caminando) + 4 x 400 (con 90" de recuperación) + 5' trote.

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

Entrenamiento 4. 20 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 5

Entrenamiento 1. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. 16 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 3. Series 5 x 1.000. 10' de calentamiento + 4 x 70 metros + 5 x 1.000 (con 3' de recuperación) + 5' trote.

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

Entrenamiento 5. 24 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 6

Entrenamiento 1. 12 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. Series 10 x 400. 15' de calentamiento + 4 x 70 metros + 5 x 400 (con 90" de recuperación) + 6' de descanso activo (caminando) + 5 x 400 (con 90" de recuperación) + 5' trote.

Entrenamiento 3. 20 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 4. 28 km carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 7

Entrenamiento 1. 13 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. 16 km carrera continua + 4 x 70 metros

Entrenamiento 3. 20 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. MARATÓN

Nota 1: los ritmos de rodaje los debe buscar cada uno, se trata de correr a una velocidad que resulte cómoda y perfectamente manejable para el atleta. El objetivo es completar cada entrenamiento en las mejores condiciones posibles, y no buscar ritmos concretos.

Nota 2: hay muy pocas series, apenas tres sesiones para hacernos a ellas pero no tienen una gran repercusión. Como referencia, cuando yo me enfrenté a este plan, hice las series de 400 de la semana 4 a un promedio de 1'24"; las series de 1.000 de la semana 5 a un promedio de 3'57"; y las de 400 de la semana 6, a 1'20". Pero ya digo que cada uno debe buscar su velocidad de cruceo.

Nota 3: después de cada entrenamiento es importante estirar.