



Plan de entrenamiento

Media Maratón Ciudad de Granada 2020

Este plan de entrenamiento es orientativo y basado en la experiencia y conocimientos de una deportista de élite. Está dirigido aquellas personas que entrenan ocasionalmente, han competido en la distancia de 10km y quieren debutar su primera media.



Consejos

Centro Medicina del Deporte

1. Calentamiento antes del entrenamiento

Antes de una sesión de entrenamiento debes realizar un calentamiento específico antes de comenzar y así preparar tu cuerpo y mente para una buena práctica deportiva, con esto evitarás muchas lesiones.

2. Hidratación adecuada

Si estas entrenando en zonas calurosas o con un índice de humedad muy alto, debes beber antes, durante y después del entrenamiento. Debe de ser un hábito en tu entrenamiento.

3. Alimentación equilibrada

El aporte de energía en forma de alimentos sanos debe ser el adecuado, así se favorece la recuperación de tu metabolismo. La consulta con tu médico o el asesoramiento de un profesional de la nutrición puede ser fundamental.

4. Conoce tus límites y escucha tu cuerpo

Durante el entrenamiento debes estar concentrado y pendiente de tus límites. Tu cuerpo te avisa y debes ser consciente de tus capacidades durante la práctica del ejercicio.

5. Disfruta del entrenamiento

Todos sabemos que es estresante y duro en muchas ocasiones tanto el entrenamiento como la competición, pero debes disfrutar y aprender técnicas que te ayuden a controlar la ansiedad que esto produce. El apoyo de los profesionales de la psicología cualificados podrán ayudarte en esos momentos.

6. Estiramientos

Respira profundamente y estira los grupos musculares utilizados en cada sesión. El final de un entrenamiento es tan importante como el calentamiento inicial.

7. Vigila tu salud

Consulta a tu médico regularmente. El te ayudará y orientará sobre lo más saludable para tu práctica deportiva.

8. Descansar

Duerme las horas necesarias para recuperarte de la fatiga del entrenamiento. Distribuye el esfuerzo a lo largo de cada sesión de ejercicio. Busca técnicas y métodos que optimicen tu recuperación física y mental.

9. Perseverancia

Por último, debes saber que el esfuerzo con constancia dará sus frutos. Debes practicar con regularidad y dedicar el tiempo necesario para cumplir con tus objetivos.



Entrenamientos

Media Maratón Ciudad de Granada

cc = Carrera continua
d = descanso

Semana 1 (24 Febrero al 1 de Marzo)

Lunes 30' cc + Ejercicios Fortalecimiento
Martes 15' cc + Fartlek (5x2' d: 2')+ 10' cc suave
Miércoles Descanso
Jueves 15' cc + 4x1000 mtrs d: 4' + 7' cc suave
Viernes 30' cc suaves + Ejercicios Fort.
Sábado Descanso
Domingo Rodaje largo 9 km

Semana 2 (2 al 8 de Marzo)

Lunes 30' cc + Ejercicios Fortalecimiento
Martes 15' cc + Fartlek (2x(3x2' d:2') d:3')+ 7' cc
Miércoles Descanso
Jueves 15' cc + 5x1000 mtrs d: 3' + 7' cc suave
Viernes 30' cc suave + Ejercicios Fort.
Sábado Descanso
Domingo Rodaje largo 10 km

Semana 3 (9 al 15 de Marzo)

Lunes 45' cc + Ejercicios Fortalecimiento
Martes 20' cc + Fartlek (3x(3x2' d: 2') d:3')+ 7' cc
Miércoles Descanso
Jueves 15' cc + 2x2000 mtrs d: 3' + 7' cc
Viernes 45' cc suave + Ejercicios Fort.
Sábado Descanso
Domingo Rodaje largo 12 km

Semana 4 (16 al 22 de Marzo)

Lunes 45' cc + Ejercicios Fortalecimiento
Martes 20' cc + Fartlek (3x(3x2' d: 2')d:3')+ 10' cc
Miércoles Descanso
Jueves 20' cc + 2x2000 mtrs d: 3' + 1000mtrs + 7' cc
Viernes 45' cc suaves + Ejercicios Fort.
Sábado Descanso
Domingo Rodaje largo 12 km

Semana 5 (23 al 29 de Marzo)

Lunes 45' cc + Ejercicios Fortalecimiento
Martes 20' cc + Fartlek (2x(5x2' d: 2')d:3')+ 10' cc
Miércoles Descanso
Jueves 20' cc + 3000 mtrs d: 3' + 2000mtrs d:2 + 7' cc
Viernes 45' cc suaves + Ejercicios Fort.
Sábado Descanso
Domingo Rodaje largo 13km

Semana 6 (30 de Marzo al 5 de Abril)

Lunes 45' cc + Ejercicios Fortalecimiento
Martes 15' cc + Fartlek (10x2' d: 2')+ 10' cc suave
Miércoles Descanso
Jueves 20' cc + 3x2000 mtrs d: 4' + 7' cc suave
Viernes 45' cc suaves
Sábado Descanso
Domingo Rodaje largo 15km

Semana 7 (6 al 12 de Abril)

Lunes 50' cc
Martes 20' cc + Fartlek (4x4' d: 3')+ 10' cc suave
Miércoles Descanso
Jueves 20' cc + 3x2000 mtrs d: 4' + 7' cc suave
Viernes 45' cc suaves
Sábado Descanso
Domingo Rodaje largo 15km

Semana 8 (13 al 19 de Abril)

Lunes 60' cc
Martes 20' cc + Fartlek (5x4' d: 3')+ 10' cc suave
Miércoles Descanso
Jueves 20' cc + 2x3000 mtrs d: 4' + 7' cc suave
Viernes 45' cc suaves
Sábado Descanso
Domingo Rodaje largo 15/16 km



Entrenamientos

Media Maratón Ciudad de Granada

cc = Carrera continua
d = descanso

Semana 9 (20 al 26 de Abril)

Lunes 50' cc
Martes 20' cc + Fartlek (12x2' d: 2')+ 10' cc suave
Miércoles Descanso
Jueves 20' cc + 2x3000 mtrs d: 4' + 7' cc suave
Viernes 45' cc suaves
Sábado Descanso
Domingo Rodaje largo 9 km

Semana 10 (27 de Abril al 3 de Mayo)

Lunes 45' cc
Martes 20' cc + Fartlek (10x2' d: 2')+ 10' cc suave
Miércoles Descanso
Jueves 15' cc + 5x1000 mtrs d: 3' + 7' cc suave
Viernes 45' cc suaves
Sábado Descanso
Domingo Rodaje largo 10 km

Semana 11 (4 al 9 de Mayo)

Lunes 45' cc suave
Martes 20' cc + Fartlek (6x1,5' d: 2') + 7' cc
Miércoles Descanso
Jueves 20' cc suave
Viernes Descanso
Sábado CARRERA
Domingo

Entrenamientos ofrecidos por:

Ester Hidalgo García
Monitora Nacional de Atletismo por la RFEA

Subcampeona de España de Maratón 2010 (Madrid)
Subcampeona de España de Media Maratón 2012 (Tordesillas)