Plan de entrenamiento para correr la media maratón en 1h30

12 semanas · 5 días por semana · De 52,5 a 68 km por semana · Objetivo 1:30:00 (4:16/km)

Para empezar necesitas: Correr ya unos 48 km por semana desde hace al menos 4 semanas, repartidos en 5 días o casi. Haber corrido en las últimas 4 semanas una sesión de 16 km sin dolor. Una marca reciente cerca de 40:47 en 10K: es lo que equivale a tu objetivo con la fórmula de Riegel. Si estás a más de un 5 % de eso, elige el plan de la marca anterior.

Nombre _____ Empiezo el _____ Carrera el _____

Tus ritmos

RITMO	MIN/KM	PARA
Rodaje suave	5:07–5:34/km	Rodajes, calentamiento y vuelta a la calma
Tirada larga	4:54–5:20/km	Tirada larga
Ritmo de 10K	4:05/km	Series de 2000 m
Ritmo de carrera	4:16/km	Ritmo de la carrera objetivo

Semana a semana

SEMANA	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO	KM	✓
1	Rodaje 9 km suaves	Rodaje 9 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 8,5 km suaves	Rodaje 8,5 km suaves	Tirada larga 17,5 km suaves	52,5	
2	Rodaje 10 km suaves	Rodaje 9,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 9,5 km suaves	Rodaje 9,5 km suaves	Tirada larga 19 km suaves	57,5	
3	Rodaje 11 km suaves	Rodaje 10,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 10,5 km suaves	Rodaje 10,5 km suaves	Tirada larga 20,5 km suaves	63	
4 · descarga	Rodaje 8 km suaves	Rodaje 8 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 7,5 km suaves	Rodaje 7,5 km suaves	Tirada larga 16 km suaves	47	
5	Rodaje 12 km suaves	2 km suaves + 3 × 2000 m a ritmo de 10K (4:05/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 12 km suaves	Rodaje 11,5 km suaves	Tirada larga 22 km suaves	68	
6	Rodaje 12 km suaves	2 km suaves + 3 × 2000 m a ritmo de 10K (4:05/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 12 km suaves	Rodaje 11,5 km suaves	Tirada larga 22 km suaves	68	
7	Rodaje 12 km suaves	2 km suaves + 3 × 2000 m a ritmo de 10K (4:05/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 12 km suaves	Rodaje 11,5 km suaves	Tirada larga 22 km suaves	68	
8 · descarga	Rodaje 8,5 km suaves	Rodaje 8,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 8,5 km suaves	Rodaje 8 km suaves	Tirada larga 17,5 km suaves	51	
9	Rodaje 13 km suaves	2 km suaves + 2 × 2000 m a ritmo de 10K (4:05/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 12,5 km suaves	Rodaje 12,5 km suaves	Tirada larga 22 km: los últimos 8 a ritmo de carrera (4:16/km)	68	
10	Rodaje 13 km suaves	2 km suaves + 2 × 2000 m a ritmo de 10K (4:05/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 12,5 km suaves	Rodaje 12,5 km suaves	Tirada larga 22 km: los últimos 8 a ritmo de carrera (4:16/km)	68	
11 · afinar	Rodaje 8,5 km suaves	2 km suaves + 2 × 2000 m a ritmo de 10K (4:05/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 8,5 km suaves	Rodaje 8,5 km suaves	Tirada larga 14 km suaves	47,5	

SEMANA	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO	KM	✓
12 · afinar	Rodaje 8,5 km suaves	2 km suaves + 2000 m a ritmo de 10K (4:05/km) + 1,5 km suaves	Rodaje 8,5 km suaves	Rodaje 8 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Carrera: media maratón (21,1 km)	30,5	

Las cifras son un máximo: si una semana te cuesta mucho, repítela. Dolor que empeora al correr o sigue al día siguiente: para y, si no mejora, consulta. Las reglas de las que salen las semanas (subida de km con tope del 10 %, ninguna salida más de un 10 % más larga que la más larga del último mes, descarga cada 4 semanas, 80 % suave y afinado final) y sus fuentes están en la página.