Plan de entrenamiento para correr la media maratón en 2 horas

12 semanas · 4 días por semana · De 30,5 a 45 km por semana · Objetivo 2:00:00 (5:41/km)

Para empezar necesitas: Correr ya unos 28 km por semana desde hace al menos 4 semanas, repartidos en 4 días o casi. Haber corrido en las últimas 4 semanas una sesión de 11 km sin dolor. Una marca reciente cerca de 54:23 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	6:49–7:25/km	Rodajes, calentamiento y vuelta a la calma
Tirada larga	6:31–7:07/km	Tirada larga
Ritmo de 10K	5:26/km	Series de 2000 m
Ritmo de carrera	5:41/km	Ritmo de la carrera objetivo

Semana a semana

SEMANA	MARTES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO	KM	✓
1	Rodaje 6,5 km suaves	Rodaje 6 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 6 km suaves	Tirada larga 12 km suaves	30,5	
2	Rodaje 7 km suaves	Rodaje 7 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 6,5 km suaves	Tirada larga 13 km suaves	33,5	
3	Rodaje 7,5 km suaves	Rodaje 7,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 7,5 km suaves	Tirada larga 14 km suaves	36,5	
4 · descarga	Rodaje 5,5 km suaves	Rodaje 5,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 5,5 km suaves	Tirada larga 10,5 km suaves	27	
5	Rodaje 7,5 km suaves	2 km suaves + 3 × 2000 m a ritmo de 10K (5:26/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 7 km suaves	Tirada larga 15 km suaves	40	
6	Rodaje 8,5 km suaves	2 km suaves + 3 × 2000 m a ritmo de 10K (5:26/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 8,5 km suaves	Tirada larga 16,5 km suaves	44	
7	Rodaje 8,5 km suaves	2 km suaves + 3 × 2000 m a ritmo de 10K (5:26/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 8 km suaves	Tirada larga 18 km suaves	45	
8 · descarga	Rodaje 7 km suaves	Rodaje 7 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 6,5 km suaves	Tirada larga 13 km suaves	33,5	
9	Rodaje 9,5 km suaves	2 km suaves + 2 × 2000 m a ritmo de 10K (5:26/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 9,5 km suaves	Tirada larga 18 km: los últimos 5 a ritmo de carrera (5:41/km)	45	
10	Rodaje 9,5 km suaves	2 km suaves + 2 × 2000 m a ritmo de 10K (5:26/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 9,5 km suaves	Tirada larga 18 km: los últimos 5 a ritmo de carrera (5:41/km)	45	
11 · afinar	Rodaje 7,5 km suaves	2 km suaves + 2000 m a ritmo de 10K (5:26/km) + 1,5 km suaves	Rodaje 7 km suaves	Tirada larga 11,5 km suaves	31,5	
12 · afinar	Rodaje 7,5 km suaves	2 km suaves + 2000 m a ritmo de 10K (5:26/km) + 1,5 km suaves	Rodaje 7 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Carrera: media maratón (21,1 km)	20	

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.