Plan de media maratón para principiantes: 12 semanas para acabarla

12 semanas · 4 días por semana · De 26 a 40 km por semana · Objetivo: acabar

Para empezar necesitas: Correr ya unos 24 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 10 km sin dolor.

Nombre _____ Empiezo el _____ Carrera el _____

Tus ritmos según tu marca actual

TU 10K ACTUAL	RODAJE SUAVE	TIRADA LARGA	UMBRAL	TU MEDIA MARATÓN PREVISTO (RIEGEL)
55:00	6:54–7:30/km	6:36–7:12/km	5:45/km	2:01:21
1:00:00	7:31–8:11/km	7:12–7:51/km	6:16/km	2:12:23
1:05:00	8:09–8:51/km	7:48–8:30/km	6:48/km	2:23:25
1:10:00	8:47–9:32/km	8:24–9:09/km	7:19/km	2:34:27

Semana a semana

SEMANA	MARTES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO	KM	✓
1	Rodaje 5,5 km suaves	Rodaje 5,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 5 km suaves	Tirada larga 10 km suaves	26	
2	Rodaje 6 km suaves	Rodaje 6 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 5,5 km suaves	Tirada larga 11 km suaves	28,5	
3	Rodaje 6,5 km suaves	Rodaje 6,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 6 km suaves	Tirada larga 12 km suaves	31	
4 · descarga	Rodaje 5 km suaves	Rodaje 4,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 4,5 km suaves	Tirada larga 9 km suaves	23	
5	Rodaje 5,5 km suaves	2 km suaves + 2 × 3 km a ritmo umbral (2 min trotando entre medias) + 1,5 km suaves	Rodaje 5,5 km suaves	Tirada larga 13 km suaves	34	
6	Rodaje 6,5 km suaves	2 km suaves + 2 × 3 km a ritmo umbral (2 min trotando entre medias) + 1,5 km suaves	Rodaje 6,5 km suaves	Tirada larga 14 km suaves	37	
7	Rodaje 6,5 km suaves	2 km suaves + 2 × 4 km a ritmo umbral (2 min trotando entre medias) + 1,5 km suaves	Rodaje 6,5 km suaves	Tirada larga 15 km suaves	40	
8 · descarga	Rodaje 6 km suaves	Rodaje 6 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 6 km suaves	Tirada larga 12 km suaves	30	
9	Rodaje 6 km suaves	2 km suaves + 2 × 4 km a ritmo umbral (2 min trotando entre medias) + 1,5 km suaves	Rodaje 6 km suaves	Tirada larga 16 km suaves	40	
10	Rodaje 6 km suaves	2 km suaves + 2 × 4 km a ritmo umbral (2 min trotando entre medias) + 1,5 km suaves	Rodaje 6 km suaves	Tirada larga 16 km suaves	40	
11 · afinar	Rodaje 5 km suaves	2 km suaves + 2 × 2 km a ritmo umbral (2 min trotando entre medias) + 1,5 km suaves	Rodaje 5 km suaves	Tirada larga 10 km suaves	28	
12 · afinar	Rodaje 6,5 km suaves	2 km suaves + 2 km seguidos a ritmo umbral + 1,5 km suaves	Rodaje 6 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Carrera: media maratón (21,1 km)	18	

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.