

#MEDIO  
MARATÓN

Técnica de carrera. Para incrementar el rendimiento y corregir errores es fundamental realizar ejercicios que nos ayuden a mejorar nuestra postura y zancada. ¡No te pierdas el video de Agustín Rubio en nuestra versión web!

**SEMANA 2.** Durante los próximos siete días, entrenaremos la fuerza específica, incrementaremos los kilómetros y trabajaremos la resistencia con entrenamientos de series, cuestas, etc. Seguiremos prestando una atención especial a nuestro 'core', tonificándolo con ejercicios isométricos

## ELIGE OBJETIVO

Hemos preparado la siguiente tabla para que te permita realizar una estimación aproximada de la marca que puedes hacer en el Medio Maratón, tomando como referencia tus registros en carreras de 10 km. No sólo te ayudará a calcular tu tiempo objetivo de llegada sino que también te orientará a la hora de establecer los ritmos a los que debes hacer cada entrenamiento.

10 km.	Media Maratón
65-70 min.	2:22-2:32 min.
60-65 min.	2:12-2:22 min.
55-60 min.	2:00-2:12 min.
50-55 min.	1:50-2:00 min.
45-50 min.	1:40-1:50 min.
40-45 min.	1:30-1:40 min.
35-40 min.	1:18-1:30 min.

Para bajar de dos horas: es recomendable que hayas corrido entre una y tres carreras de 10 km en el último año.



## CONTROLA TU RITMO

Conocer a qué ritmo tienes que salir el día de la carrera será cuestión de práctica. El objetivo es: sentirte cómodo corriendo. Si dispones de pulsómetro podrás ver cómo responde tu corazón a tiempo real, lo que te permitirá controlarte y no excederte. De manera orientativa, ten en cuenta que, en carrera, podrás mantener un 75/80% de tu frecuencia cardiaca máxima.

Objetivo	Ritmo
2.15	6.23/km.
2.10	6.09/km.
2.05	5.55/km.
2.00	5.41/km.
1.55	5.27/km.
1.50	5.12/km.
1.45	4.58/km.
1.40	4.44/km.
1.35	4.30/km.
1.30	4.15/km.
1.25	4.01/km.

## SEMANA 2

L	<b>Descanso.</b> Empieza la semana recuperándote de la paliza del domingo. Come bien y duerme ocho horas.	
M	<p><b>Arranca</b> los entrenamientos con un rodaje de 4 km. Elige tu Ritmo I (R1) según sea tu objetivo de llegada el día de la carrera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Principiante: 7 min/km.</li> <li>● Menos de 2 horas: 6.15 min/km.</li> <li>● Menos de 1.30: 5.30 min/km.</li> </ul> <p><b>Continúa completando</b> dos veces, seis series de 500 metros, con un minuto de recuperación (Rec) entre cada una de ellas. Adecua tu Ritmo 5 (R5) a tu</p>	<p>previsión de llegada el día de la prueba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Principiante: 5.40 min/km.</li> <li>● Menos de 2 horas: 4.40 min/km.</li> <li>● Menos de 1.30: 3.40 min/km.</li> </ul> <p><b>Termina</b> con 4 kilómetros al Ritmo I (R1) que te corresponde según tu nivel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Principiante: 7 min/km.</li> <li>● Menos de 2 horas: 6.15 min/km.</li> <li>● Menos de 1.30: 5.30 min/km.</li> </ul>
X	<b>Descanso.</b> Recupérate. Aprovecha la jornada para estirar a conciencia y reponerte de la sesión del lunes.	
J	<p><b>Toca tirada más larga:</b> 12 kilómetros al Ritmo 2 (R2) que se adapte a tu previsión de tiempo de llegada a meta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Principiante: 6.40 min/km.</li> <li>● Menos de 2 horas: 5.55 min/km.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menos de 1.30: 4.45 min/km.</li> </ul> <p><b>Cierra la sesión,</b> tonificando tu 'core' con una tabla de abdominales. Recuerda que es muy importante dedicar 10 minutos a estirar, especialmente, el tren inferior.</p>
V	<b>Día libre.</b> El plan perfecto sería poder visitar la consulta del fisioterapeuta para que descargue tus músculos.	
S	<p><b>Desayuna bien</b> porque vas a necesitar un buen aporte de hidratos de carbono. Empieza con 8 km al Ritmo I (R1) que se ajuste a tus condiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Principiante: 7 min/km.</li> <li>● Menos de 2 horas: 6.15 min/km.</li> <li>● Menos de 1.30: 5.30 min/km.</li> </ul> <p><b>Tras el 'trote'</b> volvemos con una de las grandes pesadillas de los corredores: las cuestas. Sube a Ritmo 5 (R5), ajustándolo a tus objetivos en carrera. La recuperación deberás hacerla activa, es decir,</p>	<p>corriendo suavemente durante la bajada. Pero, recuerda, no te embales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Principiante: 5.40 min/km.</li> <li>● Menos de 2 horas: 4.40 min/km.</li> <li>● Menos de 1.30: 3.40 min/km.</li> </ul> <p><b>Y, de postre,</b> termina con 2 km al Ritmo 4 (R4) que te corresponda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Principiante: 6 min/km.</li> <li>● Menos de 2 horas: 5 min/km.</li> <li>● Menos de 1.30: 4 min/km.</li> </ul>
D	<p><b>Cierra la segunda semana</b> quemando zapatillas. Empieza con 14 kilómetros a la opción del Ritmo I (R1) que se adapte a tus objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Principiante: 7 min/km.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menos de 2 horas: 6.15 min/km.</li> <li>● Menos de 1.30: 5.30 min/km.</li> </ul> <p><b>Termina tonificando</b> tus músculos abdominales. Los ejercicios isométricos son 'mano de santo'.</p>

**R1:** Finisher (7 min/km)/Sub 2h (6.15 min/km)/Sub 1.30 (5.30 min/km); **R2:** Finisher (6.40 min/km)/Sub 2h (5.55 min/km)/Sub 1.30 (4.45 min/km); **R3:** (ritmo media maratón): Finisher (6.30 min/km)/Sub 2h (5.41 min/km)/Sub 1.30 (4.15 min/km); **R4:** Finisher (6 min/km) / Sub 2h (5 min/km) / Sub 1.30 (4 min/km); **R5:** Finisher (5.40 min/km)/Sub 2h (4.40 min/km)/Sub 1.30 (3.40 min/km).



«Chief, prepárame tú un plan porque este de las seis semanas se me hace bola. Yo, entre los niños, trabajar, cruzar la ciudad en metro y dos ratos para mí antes de desmoronarme, es que no llego», me solicitan más de uno y más de dos. Seis sesiones a la semana tienen la culpa. ●●●

●●● Todo porque Gema García Marcos ha puesto patas arriba medio Madrid con el anuncio del plan que comparte estas páginas conmigo en Zen. Ella no lo habrá sabido hasta que no edite el suplemento que hoy lees, pero tiene media humanidad de los nervios. Y es que la cosa de ponerse a las órdenes de un plan de entrenamiento no es una broma ni un asunto menor.

«Me gusta que los planes salgan bien», decían que afirmaba con el habano en la boca el capitán del Equipo A. Pues bien. Yo tengo una versión ampliada. Quiero que salgan bien y que nadie los aborrezca. ¿Pero cómo vamos a aborrecer un entrenamiento

el abono transporte. La compra de dos billones de litros de leche para los colegios o el seguimiento de las obras de asfaltado son un criminal peso que arrastramos con plazos. Y sólo faltaba que nos diera por correr.

Pero claro, sin un plan de entrenamiento, sin una Gema García Marcos con el altavoz del paso ligero, nos estaríamos jugando el físico. El riesgo de lesión o de accidente vascular sería mil veces mayor. Así que la aventura de entrenar para un medio maratón nos pone en situación de escoger entre el caramelo goloso o tirar por la calle de enmedio y arrasar con nuestro desequilibrio diario. Al que ya tenemos, con esfuerzo, cogidito con pinzas.

Optemos por correr, por supuesto. Entrenemos. Pero apliquemos un criterio razonable a las casillas de cada día. Verás planes de cuatro, cinco y seis días a la semana. Aprende a leerlos y escoger de ellos lo que te hará progresar. Quitá un día y descansa bien. O cambia correr por la bici o nadar. Además Gema no te ve. ¿Sabías que un plan puede sobreentrenarte si no escoges el nivel



Disfruta de la sensación de cruzar la meta. SHUTTERSTOCK

tan saludable y social como el de correr? Sigue leyendo.

Porque tenemos un cuadrante que nos organiza las vacaciones con los compañeros de oficina. Hay plan con las fechas sobre las que pivota nuestra agenda tributaria. Otro plan rige las inseminaciones y las visitas al odontólogo, en tanto que no lo enchironen. Hay planes sibilinos, que recuerdan sotto voce la necesidad de comprar

y ritmo adecuados? Si una semana no llegas, levanta el pie. No hay medio maratón que merezca nuestra salud. Ya habrá más carreras. Hay más días que judías.

Eso sí. Con pocas sensaciones vas a toparte como ver los resultados de un plan bien ejecutado y tirar la carpeta sobre la mesa, chulesco. Justo al lado de la medalla que has conseguido en meta. ●●●