

Plan de entrenamiento de 12 semanas para media maratón

Una nota sobre la intensidad: No hay que ir a tope. La velocidad variará en función de la intensidad de cada persona. Y eso está bien. Acepta dónde estás. Encuentra tu ritmo y sé constante. Los tiempos mejorarán con el tiempo.

Intensidad leve: Apunta a un 30% de lo que crees que será tu velocidad máxima. Piensa en tu respiración, ¿podrías cantar? Estás en una intensidad leve.

Intensidad moderada: Una vez más, intensidad moderada. Apunta a un 50% de lo que crees que será tu velocidad máxima. Piensa en tu respiración, ¿podrías hablar en frases cortas antes de tener que tomar aire? Si es así, estás en una intensidad moderada.

Intensidad vigorosa: Apunta a un 80% de lo que crees que será tu velocidad máxima. Piensa en tu respiración, ¿podrías hablar una o dos palabras entre respiraciones? Si es así, estás en una intensidad vigorosa.

Leve = Caminar

Moderado = Trotar

Vigorosa = Correr

Semana	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab	Dom
1 Gol: 8 Milla total	Caminar/trotar 1 milla: Calentamiento y alternar 1 min trotar 2 min caminar	Caminar/trotar 1 milla: Calentamiento y alternar 1 min trotar 2 min caminar	Descansa	Caminar/trotar 2 millas: Calentamiento y alternar 1 min trotar 2 min caminar	Caminar/trotar 2 millas: Calentamiento y alternar 1 min trotar 2 min caminar	Caminar/trotar 2 millas: Calentamiento y alternar 1 min trotar 2 min caminar	Descansa
2 Gol: 9.5 Millas Total	Caminar/trotar 2 millas Alternar trotar/caminar Como en el caso anterior	Trotar 1.5 millas Calentamiento y trotar las 1.5 millas completas	Descansa	Trotar 2 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Trotar 2 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Trotar 2 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Descansa
3 Gol: 10.5 millas Total	Trotar 2 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Trotar 2 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Descansa	Caminar/trotar 5K! Calentamiento y caminar/trotar 3.1 millas	Trotar 1.5 millas Calentamiento y trotar las 1.5 millas completas	Trotar 2 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Descansa
4	Trotar 2 millas	Caminar/trotar	Descansa	Trotar 2 millas	Trotar 3.5 millas	Día más largo	Descansa

Gol: 11-13+ Millas Total	Calentamiento y trotar las 2 millas completas	5K Calentamiento y caminar/trotar 3.1 millas		Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Calentamiento y trotar por lo menos 2 de las 3.5 millas	Comprueba lo que puedes hacer en 1 hora de trotar. Ponte en marcha.	
<u>5</u> Gol: 5Ks por días (15.5 Millas)	Caminar/trotar 5K Calentamiento y caminar/trotar 3.1 millas	Caminar/trotar 5K Calentamiento y caminar/trotar 3.1 millas. Intenta trotar lo más posible.	Descansa	Caminar/trotar 5K Calentamiento y caminar/trotar 3.1 millas. Intenta trotar lo más posible.	Caminar/trotar 5K Calentamiento y caminar/trotar 3.1 millas. Intenta trotar lo más posible.	Caminar/trotar 5K Calentamiento y caminar/trotar 3.1 millas. Intenta trotar lo más posible.	Descansa
<u>6</u> Gol: 16.5 Millas	Trotar 2 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Caminar/trotar 4 millas Calentamiento y caminar/trotar 4 millas	Descansa	Caminar/trotar 4 millas Calentamiento y caminar/trotar 4 millas	Trotar 2.5 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Trotar 4 millas Calentamiento y trotar 4 millas. Intenta trotar lo más posible.	Descansa
<u>7</u> Gol: 19 Millas	Trotar 4 millas Calentamiento y trotar 4 millas. Intenta trotar lo más posible.	Trotar 5K Calentamiento y trotar las 3.1 millas completas	Descansa	Caminar/trotar 4 millas Calentamiento y caminar/trotar 4 millas	Trotar 5K Calentamiento y trotar las 3.1 millas completas	Caminar/trotar 5 millas Calentamiento y caminar/trotar 5 millas. Intenta trotar lo más posible.	Descansa
<u>8</u> Gol: 17 millas	Trotar 5K Calentamiento y trotar las 3.1 millas completas	Caminar/trotar 5 millas Calentamiento y caminar/trotar 5 millas. Intenta trotar lo más posible.	Descansa	Trotar 5K Calentamiento y trotar las 3.1 millas completas	Descansa	Trotar 10K ¡Calentamiento y trotar las 6.2 millas completas!	Descansa
<u>9</u> Gol:	Trotar 5K Calentamiento y trotar las 3.1 millas completas	Trotar 5K Calentamiento y trotar las 3.1 millas completas	Descansa	Trotar 4 Millas Calentamiento y trotar las 4 millas completas	Trotar 5K Calentamiento y trotar las 3.1 millas completas	Caminar/trotar 7 millas Calentamiento y caminar/trotar 7 millas. Intenta trotar lo más	Descansa

						posible.	
<u>10</u> <u>Go!</u>	Trotar 5 Millas Calentamiento y trotar las 5 millas completas	Trotar 5K Calentamiento y trotar las 3.1 millas completas	Descansa	Trotar 5 Millas Calentamiento y trotar las 5 completas	Trotar 5K Calentamiento y trotar las 3.1 millas completas	Caminar/trotar 9 millas Calentamiento y caminar/trotar 9 millas. Intenta trotar lo más posible.	Descansa
<u>11</u> <u>Go!</u>	Trotar 5 Millas Calentamiento y trotar las 5 millas completas	Trotar 5K Calentamiento y trotar las 3.1 millas completas	Descansa	Trotar 5 Millas Calentamiento y trotar las 5 millas completas	Trotar 5K Calentamiento y trotar las 3.1 millas completas	Caminar/trotar 11 millas Calentamiento y caminar/trotar 11 millas. Intenta trotar lo más posible.	Descansa
<u>12</u> <u>Go!</u>	Trotar 4 Millas Calentamiento y trotar las 4 millas completas	Trotar 5K Calentamiento y trotar las 3.1 millas completas	Descansa	Trotar 5K Calentamiento y trotar las 3.1 millas completas	Descansa	¡Día del evento! ¡Medio Maratón! (13,1 Millas) ¡No te olvides de calentar!	Descansa