



**Plan "Bajar tiempo de maratón entre 4% y 8%
18 semanas a tu próximo PR**

Semana #	Día #	Entrenamiento	Velocidad	Tipo de entrenamiento
1	1	Descanso		Recuperación
	2	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	3	3.2k calentamiento 8 x 400 metros con 90 segundos de descanso 3.2k afloje	Velocidad 10k	Velocidad
	4	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	5	3.2k calentamiento 4 x 1.6k con 90 segundos de descanso 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	6	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	7	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
2	8	Descanso		Recuperación
	9	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	10	3.2k calentamiento 4 x 400 metros a ritmo de 10k 75 segundos de descanso 4 x 400 metros a ritmo de 5k, 90 segundos de descanso 3.2k afloje	Velocidad 10k Velocidad 5k -	Velocidad
	11	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	12	3.2k calentamiento 4 x 1.6k 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	13	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	14	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
3	15	Descanso		Recuperación
	16	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	17	3.2k calentamiento 8 x 400 metros, 90 segundos de descanso 3.2k afloje	Velocidad 10k	Velocidad
	18	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	19	3.2k calentamiento 2 x 3.2k, 3 minutos de descanso 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	20	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	21	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
4	22	Descanso		Recuperación
	23	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	24	3.2k calentamiento 2 x 800 metros, 2 minutos descanso 4 x 400 metros, 90 segundos descanso 3.2k afloje	Velocidad 10k Velocidad 5k -	Velocidad
	25	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	26	3.2k calentamiento 4 x 1.6k, 90 segundos de descanso 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	27	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	28	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
5	29	Descanso		Recuperación
	30	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	31	3.2k calentamiento 3 x 800 metros, 2 minutos descanso 5 x 400 metros, 90 segundos descanso 3.2k afloje	Velocidad 10k Velocidad 5k -	Velocidad
	32	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	33	3.2k calentamiento 2 x 3.2k, 3 minutos descanso 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	34	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	35	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga

Semana #	Día #	Entrenamiento	Velocidad	Tipo de entrenamiento
6	36	Descanso		Recuperación
	37	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	38	3.2k calentamiento 4 x 800 metros, 2 minutos descanso 6 x 400 metros, 90 segundos descanso 3.2k afloje	- Velocidad 10k Velocidad 5k -	Velocidad
	39	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	40	3.2k calentamiento 6 x 1.6k, 90 segundos descanso 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	41	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	42	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
7	43	Descanso		Recuperación
	44	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	45	3.2k calentamiento 8 x 400 metros, 2 minutos descanso 4 x 400 metros, 90 segundos descanso 3.2k afloje	- Velocidad 10k Velocidad 5k -	Velocidad
	46	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	47	3.2k calentamiento 3 x 3,2k, 3 minutos descanso 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	48	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	49	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
8	50	Descanso		Recuperación
	51	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	52	3.2k calentamiento 6 x 1200 metros, 2 minutos descanso 3.2k afloje	Velocidad 10k	Velocidad
	53	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	54	3.2k calentamiento 6 x 1.6k, 2 minutos descanso 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	55	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	56	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
9	57	Descanso		Recuperación
	58	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	59	3.2k calentamiento 7 x 800 metros, 90 segundos descanso 4 x 400 metros, 90 segundos descanso 3.2k afloje	- Velocidad 10k Velocidad 5k -	Velocidad
	60	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	61	3.2k calentamiento 1 x 5k, descanso 3 minutos 4 x 1.6k, 90 segundos descanso 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	62	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	63	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
10	64	Descanso		Recuperación
	65	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	66	3.2k calentamiento 10 x 400 metros, 90 segundos descanso 3.2k afloje	Velocidad 10k	Velocidad
	67	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	68	3.2k calentamiento 3 x 4k, 90 segundos descanso 3.2k afloje"	Velocidad 21k	Velocidad
	69	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	70	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga

Semana #	Día #	Entrenamiento	Velocidad	Tipo de entrenamiento
11	71	Descanso		Recuperación
	72	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	73	3.2k calentamiento 8 x 400 metros, 2 minutos descanso 6 x 400 metros, 2 minutos descanso 3.2k afloje	- Velocidad 10k Velocidad 5k -	Velocidad
	74	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	75	3.2k calentamiento 1 x 6k, 4 minutos descanso 6 x 1.6k, 90 segundos descanso 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	76	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	77	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
12	78	Descanso		Recuperación
	79	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	80	3.2k calentamiento 8 x 1200 metros, 90 segundos descanso 3.2k afloje	Velocidad 10k	Velocidad
	81	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	82	3.2k calentamiento 6 x 3.2k, 3 minutos descanso 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	83	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	84	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
13	85	Descanso		Recuperación
	86	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	87	3.2k calentamiento 9 x 800 metros, 90 segundos descanso 4 x 400 metros, 2 minutos descanso 3.2k afloje	- Velocidad 10k Velocidad 5k -	Velocidad
	88	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	89	3.2k calentamiento 8k, 3 minutos descanso 5k, 3 minutos descanso 5k 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	90	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	91	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
14	92	Descanso		Recuperación
	93	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	94	3.2k calentamiento 6 x 1.6k, 3 minutos descanso 3.2k afloje	Velocidad 10k	Velocidad
	95	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	96	3.2k calentamiento 4 x 5k, 4 minutos descanso 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	97	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	98	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
15	99	Descanso		Recuperación
	100	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	101	3.2k calentamiento 10 x 800 metros, 2 minutos descanso 3 x 800 metros, 2 minutos descanso 3.2k afloje	- Velocidad 10k Velocidad 5k -	Velocidad
	102	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	103	3.2k calentamiento 8k, 4 minutos descanso 7 x 1.6k, 2 minutos desansol 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	104	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	105	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga

Semana #	Día #	Entrenamiento	Velocidad	Tipo de entrenamiento
16	106	Descanso		Recuperación
	107	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	108	3.2k calentamiento 8 x 1.6k, 3 minutos descanso 3.2k afloje	Velocidad 10k	Velocidad
	109	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	110	3.2k calentamiento 10k, 4 minutos descanso 5k, 3 minutos descanso 3k, 2 minutos descanso 1.5k, 1 minuto descanso 1.5k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	111	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	112	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
17	113	Descanso		Recuperación
	114	Ritmo aerobico	Espectro inferior de Corrida Suave	Aerobico
	115	3.2k calentamiento 12 x 800 metros, 2 minutos descanso 4 x 800 metros, 2 minutos descanso 3.2k afloje	- Velocidad 10k Velocidad 5k -	Velocidad
	116	Entrenamiento cruzado		Recuperación
	117	3.2k calentamiento 16k, 3.2k afloje	Velocidad 21k	Velocidad
	118	Suave	Espectro superior de Corrida Suave	Recuperación
	119	Tirada Larga	Velocidad 42k	Tirada Larga
18	120	Descanso		Recuperación
	121	Descanso		Recuperación
	122	5k - 8k	Espectro inferior de Corrida Suave	Recuperación
	123	Descanso		Recuperación
	124	3k	Espectro inferior de Corrida Suave	Recuperación
	125	Descanso		Recuperación
	126	Carrera	Ritmo de CARRERA (inferior a la velocidad de 42k que se ha venido entrenando)	CARRERA

NOTAS

Los descansos estipulados deben ser tomados entre cada repetición. Puedes descansar por medio de caminar ligeramente por el tiempo indicado.

Los ritmos los encuentras en la tabla a continuación. Escoge tu meta y de no estar el tiempo deseado intenta calcular tus velocidad de acuerdo a los patrones aquí presentados.

Si tienes alguna duda, escribe a comunidad@trotadores.com



Tabla para determinar a qué ritmo hacer cada entrenamiento según el tiempo objetivo en Maratón y Media Maratón

RITMO DE ENTRENAMIENTO	Objetivo en 42k	2:45	3:00	3:15	3:30	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	5:00
	Objetivo en 21k	1:20	1:25	1:35	1:40	1:45	1:50	2:00	2:05	2:15	2:20
	Corridas Suaves	4:21 a 4:40	4:43 a 5:04	5:08 a 5:29	5:29 a 5:54	5:54 a 6:19	6:19 a 6:44	6:44 a 7:12	7:03 a 7:27	7:27 a 7:58	7:58 a 8:23
	Velocidad de maratón (42k)	3:53 a 3:59	4:14 a 4:21	4:37 a 4:43	4:55 a 5:04	5:17 a 5:26	5:39 a 5:48	5:57 a 6:10	6:19 a 6:31	6:41 a 6:53	7:03 a 7:15
	Velocidad de media maratón (21k)	3:37 a 3:50	4:02 a 4:12	4:21 a 4:30	4:40 a 4:52	5:01 a 5:14	5:20 a 5:36	5:39 a 5:54	6:00 a 6:13	6:19 a 6:38	6:38 a 6:56
	Velocidad de 10k	3:31 a 3:37	3:50 a 3:59	4:09 a 4:18	4:27 a 4:40	4:46 a 4:58	5:04 a 5:17	5:23 a 5:36	5:45 a 5:57	6:00 a 6:13	6:22 a 6:35
Velocidad de 5k	3:22 a 3:28	3:31 a 3:47	3:56 a 4:02	4:14 a 4:21	4:33 a 4:40	4:52 a 4:58	5:11 a 5:17	5:29 a 5:36	5:48 a 5:54	6:07 a 6:13	

(Todos los ritmos están en minutos por Kilómetro)

Para más información gratis visita:

www.Trotadores.com/Boston

Allí encontrarás la introducción a la serie de entrenamiento de 17 semanas para cumplir la meta que te propongas