



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MEDIO MARATÓN

El Medio Maratón es una distancia amigable; para aquellos que han corrido carreras de 5k ó 10k, los 21k son el siguiente paso. En el caso de los corredores experimentados, saben que no se requiere tanto compromiso como la preparación del Maratón y la recuperación es mucho más rápida.

Si sigues este programa de 12 semanas podrás correr el Medio Maratón fácilmente.

Para un entrenamiento más especializado, asiste a los entrenamientos impartidos con la técnica de Germán Silva en el parque Querétaro 2000 los sábados cada quince días. También puedes solicitar un plan en la Tienda Correcaminos.

Definiciones:

Carrera Larga (CL). La carrera larga es clave para este entrenamiento y los domingos son los que dedicarás a ir incrementando la distancia hasta que llegues a correr 16k. El descanso es muy importante en cualquier programa de entrenamiento.

Corrida (C). En estos días debes de correr a una velocidad confortable que te permita platicar con tus compañeros de entrenamiento, quizá al final debes de concentrarte para acelerar un poco para terminar a un paso más rápido. En esta corrida es mejor correr un poco más despacio, que un poco más rápido.

Fuerza y Flexibilidad (F&F). En estos días debes de descansar y fortalecer otros músculos así como hacer ejercicios de estiramiento.

Entrenamiento alternativo (EA). Es importante hacerlo no muy vigoroso. Cualquier ejercicio aeróbico que te permita usar diferentes músculos y descansar del golpeteo de la carrera. En este

programa el ejercicio alternativo es el miércoles, pero se puede cambiar el orden. Los ejercicios recomendados son; natación, bicicleta, trotar o caminar.

Descanso. Durante el descanso es cuando los músculos se regeneran y se fortalecen. Si estás constantemente fatigado, no podrás alcanzar tu potencial. Es por esto que se recomiendan dos días de descanso a la semana.

<i>Semana</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
1	F&F	5K C	3K o EA	5K C	Descanso	EA 30 min	6K
2	F&F	5K C	3K o EA	5K C	Descanso	EA 30 min	6K
3	F&F	6K C	3K o EA	5K C	Descanso	EA 40 min	8K
4	F&F	6K C	3K o EA	5K C	Descanso	EA 40 min	8K
5	F&F	6K C	3K o EA	7K C	Descanso	EA 40 min	8K
6	F&F	7K C	3K o EA	7K C	Descanso	Descanso	Carrera 5K
7	F&F	7K C	5K o EA	7K C	Descanso	EA 50 min	10K
8	F&F	7K C	5K o EA	7K C	Descanso	EA 50 min	12K
9	F&F	8K C	5K o EA	8K C	Descanso	Descanso	Carrera 10K
10	F&F	8K C	5K o EA	8K C	Descanso	EA 60 min	14K
11	F&F	8K C	5K o EA	8K C	Descanso	EA 40 min	16K
12	F&F	5K C	3K PM	Descanso	Descanso	3K	Querétaro Maratón