



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
42 KMS PARA INTERMEDIOS**

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Descanso activo	Corre 5 Kms.	Corre 8 Kms.	Corre 5 Kms.	Descanso	Corre 8 Kms. Paso Carrera	Corre 13 Kms.
2	Descanso activo	Corre 5 Kms.	Corre 8 Kms.	Corre 5 Kms.	Descanso	Corre 8 Kms.	Corre 14 Kms.
3	Descanso activo	Corre 5 Kms.	Corre 8 Kms.	Corre 5 Kms.	Descanso	Corre 8 Kms. Paso Carrera	Corre 10 Kms.
4	Descanso activo	Corre 5 Kms.	Corre 10 Kms.	Corre 5 Kms.	Descanso	Corre 10 Kms. Paso Carrera	Corre 17 Kms.
5	Descanso activo	Corre 5 Kms.	Corre 10 Kms.	Corre 5 Kms.	Descanso	Corre 10 Kms.	Corre 19 Kms.
6	Descanso activo	Corre 5 Kms.	Corre 8 Kms.	Corre 5 Kms.	Descanso	Corre 10 Kms. Paso Carrera	Corre 15 Kms.
7	Descanso activo	Corre 7 Kms.	Corre 11 Kms.	Corre 7 Kms.	Descanso	Corre 11 Kms. Paso Carrera	Corre 22 Kms.
8	Descanso activo	Corre 7 Kms.	Corre 11 Kms.	Corre 7 Kms.	Descanso	Corre 11 Kms.	Corre 24 Kms.
9	Descanso activo	Corre 7 Kms.	Corre 8 Kms.	Corre 7 Kms.	Descanso	Corre 11 Kms. Paso Carrera	Corre 18 Kms.
10	Descanso activo	Corre 7 Kms.	Corre 13 Kms.	Corre 7 Kms.	Descanso	Corre 13 Kms. Paso Carrera	Corre 27 Kms.
11	Descanso activo	Corre 8 Kms.	Corre 13 Kms.	Corre 8 Kms.	Descanso	Corre 13 Kms.	Corre 29 Kms.
12	Descanso activo	Corre 8 Kms.	Corre 8 Kms.	Corre 8 Kms.	Descanso	Corre 13 Kms. Paso Carrera	Corre 21 Kms.
13	Descanso activo	Corre 8 Kms.	Corre 13 Kms.	Corre 8 Kms.	Descanso	Corre 8 Kms. Paso Carrera	Corre 32 Kms.
14	Descanso activo	Corre 8 Kms.	Corre 8 Kms.	Corre 8 Kms.	Descanso	Corre 13 Kms.	Corre 20 Kms.
15	Descanso activo	Corre 8 Kms.	Corre 13 Kms.	Corre 8 Kms.	Descanso	Corre 8 Kms. Paso Carrera	Corre 32 Kms.

16	Descanso activo	Corre 8 Kms.	Corre 10 Kms.	Corre 8 Kms.	Descanso	Corre 7 Kms. Paso Carrera	Corre 20 Kms.
17	Descanso activo	Corre 7 Kms.	Corre 8 Kms.	Corre 7 Kms.	Descanso	Corre 5 Kms.	Corre 12 Kms.
18	Descanso activo	Corre 5 Kms.	Corre 6 Kms.	Descanso	Descanso	Corre 4 Kms.	MARATÓN!!!

***Ver glosario

¿Cómo definir a un corredor “intermedio” de maratón? Debes de poder entrenar un promedio de 30-60 minutos diarios, 5-7 veces por semana. Idealmente que hayas corrido ya por lo menos media docena de carreras, entre 5k’s, 10k’s, ½ Maratones y por lo menos un maratón. Si cuentas con esos antecedentes, seguramente este programa de ayudará a mejorar tu marca en los 42k.

Antes de iniciar el entrenamiento formal para mejorar tu marca en el maratón, debes de asegurarte de que estás físicamente preparado para ello y de que posees un nivel básico de salud para poder aguantar las cargas de trabajo. Asumiendo que no tienes problema con esto, aquí te presentamos este programa para que mejores tu marca en el maratón. Si tienes más de 35 años, te sugerimos hacerte un chequeo médico antes de iniciar el entrenamiento.

Los términos utilizados en el programa pueden parecer obvios para algunos, son embargo nos vamos permitir explicar cada uno de ellos:

CORRE: Cuando el programa diga simplemente “corra” (distancia), sugerimos simplemente correr a un paso suave. ¿Qué tan rápido es suave?, ese paso lo tendrás que definir tu mismo de acuerdo a tu nivel de confort. No te preocupes mucho por la velocidad a la que corres, simplemente trata de cubrir la distancia o el tiempo sugerido. Idealmente, tendrás que correr a una velocidad que te permita ir platicando con alguien mientras corres, esto no siempre es fácil para los principiantes, así que no te presiones mucho.

CARRERAS LARGAS: Sugerimos un día el fin de semana realizar las Carreras Largas, las cuales dependiendo del día podrán ser desde 8k hasta 32k (en el entrenamiento para maratón). Despreocúpate de la velocidad y de tiempo que hagas, simplemente intenta completar la distancia. El paso que lleves te deberá de permitir mantener una conversación mientras corres. Este entrenamiento deberás idealmente de disfrutarlo, por lo que si estas sufriendolo, aminora el paso.

PASO CARRERA: Paso Carrera es exactamente el mismo paso al que piensas correr la carrera para la que te estás entrenando. Por ejemplo, si estas entrenando para terminar el maratón en 3:30 Hrs, el paso promedio que deberás de llevar será de 5:00 mins x km. Así, a ese mismo ritmo deberás de correr los entrenamientos que señalan “Paso Carrera”.

DESCANSO: Es imposible entrenar fuerte, a menos de que estés bien descansado. Los días de Descanso simplemente no realices ninguna actividad física, este día es fundamental para que tu cuerpo y tus músculos se recuperen de los entrenamientos fuertes y se fortalezcan para los que vienen.

DESCANSO ACTIVO: En estos días podrás realizar cualquier otra actividad física menos correr, puede ser bicicleta, natación, elíptica, patinar, abdomen, estiramiento... siempre y cuando no sea una actividad que te agote ni que involucre el golpeteo en las piernas que se presenta en la carrera.

FUERZA Y ESTIRAMIENTO: Un addendum muy importante para cualquier programa de entrenamiento son las sesiones de “fuerza y estiramiento”. Sugerimos hacer estiramientos prácticamente todos los días al finalizar el entrenamiento, estas sesiones deberán de incluir el relajar todos los músculos mayores del cuerpo, no solo los de las piernas, sino también, brazos, hombros, espalda, etc. La fuerza se recomienda hacer unas 2 veces a la semana, trabajando todos los músculos mayores del cuerpo, obviamente en in gimnasio se puede hacer más completo, pero si no se cuenta con él, lagartijas, abdominales, sentadillas, fondos y barras serán de gran utilidad.

El programa sugerido es únicamente una guía, por lo que siéntete con la libertad de modificarlo para que se ajuste a tu agenda y a tus actividades. Si entrenas en algún lugar en donde no existan marcas de distancia y no tengas manera de saber que distancia estas corriendo, no te preocupes mucho, simplemente trata de correr la distancia “aproximada”, habrá días que probablemente corras más y habrá días en los que corras menos. Un excelente consejo sería que buscaras el poder entrenar con alguien, esto hará tus entrenamientos más entretenidos y el quedar de verse con alguien para entrenar te obligará a presentarte en caso de que ese día te sientas tentado por irte a tomar un café en lugar de a entrenar.