

## Plan de entrenamiento para bajar de 1h35' horas en medio maratón, en 14 semanas

Esta planificación es aconsejable para corredores que tengan marcas en medio maratón en torno a 1h 40' o 1h 38'. La mejora va a depender de su nivel anterior, del grado de seguimiento del plan, de la estrategia en carrera, del perfil del recorrido y/o del clima. La clave para estos corredores es que dominen muy bien los ritmos de 4'25 a 4'15" por km. Para ello deben competir en 10 kms entre 4'10" y menos de 4'00" por km.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1		60' + pesas	25' + 5 cuestas de 2' + 5 x 1' en bajada + 15' rec: bajar al trote 1'		60' + tobillos + pesas + 2 rectas		75' prog (de 5'40" a 4'30")
2		60' + pesas	25' + 2 x 7 cuestas de 40 ms + 1 x 200 en llano después de cada grupo + 15' máximo desnivel. Bajar andando		60' + tobillos + pesas + 2 rectas		80' prog (de 5'40" a 4'25")
3		60' + pesas	25' + 8 cuestas de 1' + 1' en llano al acabar la última + 15' rec: bajar al trote		60' + tobillos + pesas + 2 rectas		80' prog (de 5'40" a 4'25")
4		60' + pesas	25' + 12 cuestas de 30" + 45" en llano al acabar la última + 15' rec: bajar al trote		25' + 8 x 3' en llano + 15' rec: 1'		85' prog (de 5'40" a 4'20")
5		60'	25' + 30' de cambios de ritmo de 45" a 4' + 15'		35' muy suaves + tobillos + 8 rectas		<b>Competición</b>
6		60' + pesas	25' + 10 x 500 (rec 1') + 15' 2:05-1:52			25' + Ritmo de 8 kms+ 15' rec: 1' Entre 4'20" y 4'10" el km	90' prog (de 5'40" a 4'20")
7		60'	25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4:05-3:40		45' suaves + tobillos + 8 rectas		<b>Competición</b>
8		60' + pesas	25' + 15 x 300 + 15' rec: 45" De 1'12" a 1'04"		25' + 4x2000 + 15' rec: 1' 8:40-8:10		85' prog (de 5'40" a 4'15")
9		60' + pesas	25' + 6 x 800 + 15' rec: 1' 3:10-2:50		25' + 3 x 3000 + 15' r: 90" 12'50", 12'25" y 12'05"		90' prog (de 5'40" a 4'15")
10		60' + pesas	25' + 10 x 500 + 15' rec: 1' 2:02-1:52		25' + 8 x 1000 + 15' rec: 1' 4:15-3:45		90' prog (de 5'40" a 4'10")
11		60'	25' + 3 x 2000 + 15' rec: 1' 8:40-8:00		45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		<b>Competición</b>
12		60' + últimas pesas + 2 rectas	25' + 14x400 + 15' rec: 1' 1:36-1:26		25'+2x4000 +15' re: 2' 17:00 y 16:00		90' prog (de 5'40" a 4'10")
13		60' + 2 rectas	25' + 4 x 2000 + 15' re: 90" 8'15" a 7'45"		25' + 15x 300 + 15' rec: 50" 1:11-1:04		80' prog suave (5'40" a 4'30") + 6 rectas
14			25' + 5x1000+15' rec: 1' De 4'10" a 3'50"		40' + tobillos + 2 rectas		<b>MEDIO MARATÓN</b>