

# Plan de entrenamiento para acabar el Zurich Maratón de Sevilla

Esta planificación de 18 semanas está indicada para hacerla sin sufrir en exceso y experimentando buenas sensaciones y únicas, a la vez que superan un gran reto personal, siempre y cuando no se equivoquen en la estrategia de carrera. Para los nuevos maratonianos es muy importante evitar el mayor error en la estrategia del maratón: el querer ir más rápido de lo que su cuerpo les puede permitir, de ahí los famosos "muros" y las pesadillas de los últimos kms. Otro factor que influye mucho es la envergadura y el peso del corredor. Lo más importante para los debutantes es hacer la primera parte más lenta que la segunda. Es decir, hasta el medio maratón deben ir a ritmos más suaves que en la segunda mitad. Para los que quieren acabar sin presión de marcas, lo ideal es pasar el medio maratón en torno a 2hs15'.

## Cuestiones básicas para realizar bien el plan:

Al acabar cada entrenamiento de carrera hay que realizar tres ejercicios de abdominales (de 15 a 25 repeticiones en cada uno) y de cuatro a seis ejercicios de estiramientos (concentrado en el músculo a estirar, forzando un poco y durante al menos unos 10" o 12" en cada uno).

Los ritmos de los rodajes deben ser muy lentos.

Se pueden cambiar el orden de los días para realizar los entrenamientos, pero intentando no hacer dos seguidos.

Las pesas (o las gomas) son fundamentales en la preparación del maratón, sobre todo en el primer tercio de la `reparación. Es muy importante trabajar muy específicamente los cuádriceps (tanto en excéntrico como en concéntrico), los abductores, los aductores, los gemelos, los soleos, el psoas y el bíceps femoral. Rendiréis mucho más y os lesionaréis mucho menos, con el mismo esfuerzo.

Es importante hacer ejercicios de tobillo (o de carrera) todas las semanas. Con ellos no sólo fortaleceréis los tobillos, además mejoraréis la eficiencia y la eficacia de vuestra zancada y disminuiréis mucho el riesgo de lesión de fascitis, de tendinitis y de periostitis.

## 18 SEMANAS PARA ACABAR EL MARATÓN (SUB 4h15)

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SAB	DOM
1			25' + 8 cuestas de 45" (desnivel medio alto) + 15' rec: bajar trotando		60' De 6'30" a 6'00" + pesas o gomas		90' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'10"; 25' de 6'10" a 5'50" y 15' de 5'50" a 5'35")
2			25' + 3 cuestas de 3' (desnivel medio bajo) + 15' rec: bajar trotando		60' De 6'30" a 6'00" + pesas o gomas		90' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'10"; 25' de 6'10" a 5'50" y 15' de 5'50" a 5'35")
3			25' + 15 cuestas de 20" (máximo desnivel) + 15' rec: bajar andando		60' De 6'30" a 6'00" + pesas o gomas		95' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'50" y 20' de 5'50" a 5'35")
4			25' + 4 x 9' en llano + 15' rec:1'		65' De 6'20" a 5'50"+ pesas o gomas		95' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'50" y 20' de 5'50" a 5'35")
5			25' + 10 x 400+ 15' rec: 1' De 2'02" a 1'50"		65' De 6'20" a 5'50" pesas o gomas		95' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'50" y 20' de 5'50" a 5'35")
6			25'+3 x3000 +15' rec: 90" 16'45, 16'15" a 15'45"		65' De 6'10" a 5'45"+ pesas o gomas		100' progresivos + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'30")
7			25' + 7 x 1000 + 15' rec: 1' 5'30" a 4'55"		40' muy suaves + tobillos + 8 rectas		<b>Competición de 10 a 15 kms</b>
8			25' + 8 x 500+ 15' rec: 45" De 2'35" a 2'25"		65' De 6'10" a 5'45"		100' progresivos + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'30")
9			25'+ 2 x 4000 +15' r:2' trote 22'00" y 21'00"		70' De 6'10" a 5'40"		100' progresivos + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'30")
10			25' + 10 x 500+ 15' rec: 45" De 2'30" a 2'20"		70' De 6'05" a 5'40"		105' + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'30")
11		25'+ 3 x 2000 +15' r: 90" De 11'10" a 10'20"			45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		<b>Competición (mejor de 21 kms)</b>
12			25' + 12 x 400+ 15' rec: 45" De 2'00" a 1'42"		70' De 6'05" a 5'40"		105' + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'30")
13			25' + 9 x 1000 + 15' rec: 1' 5'25" a 4'50"		75' De 6'00" a 5'35"		105' + tobillos (55' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'25")
14			25'+ 2 x 5000 +15' r:2' trote De 27'00" y 25'20"		75' De 6'00" a 5'35"		110' prog + tobillos (60' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'25")
15		25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 5'25" a 4'55"			45' muy suaves + tobillos + 5 rectas de 50 ms		<b>Competición en un Medio Maratón</b>
16			25'+ 5 x 2000 +15' r: 90" De 11'00" a 10'00"		75' De 6'00" a 5'35"		110' prog (60' de 6'30" a 6'00"; 30' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'25")
17			20' +3x4000+ 10' Rec: 2' De 22'00" a 20'00"		70' De 6'00" a 5'40" + tobillos + 2 rectas		90' prog suave + 6rectas (60' de 6'30" a 6'00" y 30' de 6'00" a 5'40")
18			60' De 6'10" a 5'40"		35' muy suaves+ tobillos + 2 rectas		<b>MARATÓN DE SEVILLA</b> 19 FEBRERO 2023