

Plan para bajar de tres horas y media en el Zurich Maratón de Sevilla

Esta planificación es aconsejable para corredores que tengan marcas en maratón en torno a 3hs 40' o menos. Con la misma pueden conseguir una marca en torno a las tres horas y media. Unos tres minutos por arriba o por abajo. 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 5'00 a 4'50" por km. Para ello deben competir en el medio maratón entre 4'30" y 4'20" por km. Obviamente, los que se acerque al ritmo más rápido tendrán más posibilidades y mayor margen de cara al maratón. Como expliqué en el plan de tres horas, existen muchos factores externos, no controlables, que influyen notablemente en el rendimiento en el día del maratón, por lo que es necesario llegar con bastante margen al maratón. Aquellos que estén preparados para bajar justito del tiempo objetivo, si tienen la mala suerte de tener un día muy ventoso, o muy caluroso en el maratón, no tendrán ninguna posibilidad. En esos casos lo más sensato es cambiar de objetivo en la misma salida y si pensaba correr a 4'55" por km (de media), deberá cambiar a 5'05" o 5'00" por km. De este modo se asegurará no pinchar estrepitosamente en los últimos kms y podrá llegar en buenas condiciones al final, aunque realice cuatro o seis minutos más.

Cuestiones básicas para realizar bien el plan:

Es necesario realizar unos ejercicios de estiramiento suaves, (durante 6") y dos o tres de abdominales (de 15 a 25 repeticiones en cada uno) antes de salir a correr.

Al acabar todo el entrenamiento hay que realizar tres ejercicios de abdominales (de 15 a 25 repeticiones en cada uno), dos de lumbares (10 repeticiones) y de seis a ocho ejercicios de estiramientos (más concentrado, forzando y durante al menos unos 20" en cada uno).

Los ritmos de los rodajes deben ser muy lentos (de 6'20" a 5'20") por km en las semanas en que tenéis cuestas, oberones y muchas pesas. Medios en las semanas centrales del plan (de 6'00" a 5'15") y algo más vivos en las semanas siguientes (de 5'30" a 4'50"). En los diez últimos días antes del maratón, los rodajes vuelven a ser suaves.

Se pueden cambiar el orden de los días para realizar los entrenamientos, pero no haciendo más de dos seguidos. Y en ningún caso juntar dos días seguidos de series.

Las pesas son fundamentales en la preparación del maratón. 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. La semana de la competición no se realiza pesas.

Es importante hacer ejercicios de tobillos 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.

Hay que hidratarse, al menos, con medio litro de agua con sales minerales cada día que entrenéis. Y el doble si sudáis mucho o entrenáis en lugares con calor y humedad.

Si seguís este plan no añadáis más entrenamiento. Ni más días de carrera, ni más minutos a los rodajes, ni más intensidad a los ritmos. Perdería su efectividad y os podrían ocurrir dos cosas. Una es que os lesionaseis y la otra es que os sobreentrenaseis. Cualquiera de las dos son malas.

18 SEMANAS PARA BAJAR DE 3h30 EN MARATÓN

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
1		60' (de 6'10" a 5'00") + pesas o gomas	60' + escaleras + pesas		60' + tobillos + 10 rectas		90' progres de 6'10" a 4'55". +Tobillos
2		60' (de 6'10" a 5'00") + pesas o gomas	60' + escaleras + pesas		60' + tobillos + pesas + 2 rectas		90' progres. (de 6'05" a 4'50") +Tobillos
3		60' (de 6'10" a 5'00") + pesas o gomas	25' + 2 x7 cuestas de 40 ms + 1 x 200 en llano después de cada grupo + 15' máximo desnivel. Bajar andando		30' + 1 circuito oberón + 15'		90' progres. +TC (de 6'00" a 4'45") +Tobillos
4		60' (de 6'10" a 5'00") + pesas o gomas	25' + 10 cuestas de 1' + recuperación bajando al trote + 15' Desnivel alto		25' + 2 circuitos oberón rec.; 2'. + 15'		95' (60' de 6'00" a 5'20"; 25' de 5'20" a 4'55" y 10' de 4'55" a 4'40") +Tobillos
5		60' (de 6'00" a 5'00") + pesas o gomas	25' + 5 cuestas de 2' + 5 x 1' en bajada + 15' rec: bajar al trote 1' Desnivel medio		40' suaves+ tobillos + 2 rectas		Competición de 10 kms o medio maratón
6		60' (de 6'00" a 4'55") + pesas o gomas	25' + 2 cuestas de 4' + 2 x 2' en bajada + 15' rec: bajar al trote 90" Desnivel medio		60' + tobillos + 2 rectas		95' (60' de 6'00" a 5'20"; 25' de 5'20" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'35") +Tobillos
7		60' (de 6'00" a 4'55") + pesas o gomas	25' + 4 x 9' + 15' rec:1'		60' + tobillos + pesas + 2 rectas		100' (60' de 6'00" a 5'20"; 25' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'35") +Tobillos
8		60' (de 6'00" a 4'50") + pesas o gomas	25' + 8 x 3' en llano + 15' rec:1'		60' + pesas		100' (60' de 6'00" a 5'20"; 25' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'35") +Tobillos
9		60' suaves	25' + 30' de cambios de ritmo de 45" a 4' + 15'		45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición de medio maratón (sobre 1h 34')
10		60' (de 6'00" a 4'50") + pesas o gomas	25' + 5x2000 + 15' rec:1' 9:25-8:35		65' + pesas		105' (60' de 6'00" a 5'20"; 30' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'30") +Tobillos
11		65' (de 6'00" a 4'50") + pesas o gomas	25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4'40" a 4'15"		45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición (de 21 kms) en torno a 1h 33'
12		65' (de 6'00" a 4'45") + pesas o gomas	25' + 15 x 300+ 15' rec: 45" De 1'14" a 1'06"		65' (de 6'00" a 4'45") + 6 rectas		105' (60' de 6'00" a 5'20"; 30' de 5'20" a 4'45" y 15' de 4'45" a 4'30") +Tobillos
13		70' (de 6'00" a 4'45") + pesas o gomas	25' + 3 x 4000 +15' r:90" 19'50", 19'00" y 17'40"		65' (de 6'00" a 4'45") + 6 rectas		110' prog (60' de 6'00" a 5'20"; 30' de 5'20" a 4'45" y 20' de 4'45" a 4'25") +Tobillos

14		25'+ 2 x 5000 +15' r:2' trote 23'45"y 22'00"	70' (de 6'00" a 4'45") +		25' + 10 x 1000 + 15' rec: 1' 4'35" a 4'05"		110' prog (60' de 6'00" a 5'20"; 30' de 5'20" a 4'40" y 20' de 4'40" a 4'25") +Tobillos
15		60' (de 6'00" a 4'55")	25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4'35" a 4'15"		45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición en un Medio Maratón. Hay que intentar correr en torno a 1h 32'
16		70' (de 6'00" a 4'40")	25'+3x3000 +15' re: 90" 14'15 a 13:00		70' (de 6'00" a 4'40")		110' prog (60' de 6'00" a 5'20"; 30' de 5'20" a 4'40" y 20' de 4'40" a 4'20") +Tobillos
17	70' (de 6'00" a 4'40")		TEST: 25' +2x6000+ 15' Rec: 90" 1º a 28:30 y 2º 25:15		70' (de 6'00" a 4'40")		90' prog suave (6'00" a 4'30") + 6rectas
18		60'	25' + 5x1000+15' rec:1' De 4'40" a 4'20"		40' + tobillos + 2 rectas		MARATÓN DE SEVILLA 2023 Pasar la mitad entre 1H45'20" y 1h 44'30", como muy rápido.

Cuestiones básicas para realizar bien el plan:

Al acabar todo el entrenamiento 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 le músculo a estirar, forzando un poco y durante unos 10" o 12" en cada uno).

Los ritmos de los rodajes deben ser en progresión, de lentos a medios; salvo en la tirada larga, que serán de lentos a rápidos, tal como se indica en la tabla.

Se pueden cambiar el orden de los días para realizar los entrenamientos, pero no haciendo más de dos seguidos. Y en ningún caso juntar tres días consecutivos.

Es importante hacer ejercicios de tobillos 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.

Interpretar los siguientes planes de Maratón

Los rodajes se deben empezar a una intensidad muy suave y se han de incrementar progresivamente. Cada corredor tiene su propio ritmo de entrenamiento y éste viene determinado por el ritmo de competición que realice en cada momento de la temporada. Al empezar un plan, el ritmo de competición es mucho más bajo que al finalizar el mismo, lo que implica una menor intensidad en los ritmos de rodajes y de series, con respecto a varias semanas después. Al principio de la planificación hay que ser prudente y escuchar el propio cuerpo, que será quien nos determine nuestro ritmo de entrenamiento.

Las competiciones serán las que os guíen para calcular el ritmo probable de la prueba objetivo, que siempre será más rápido que el de esas

competiciones. En las últimas semanas de la planificación los ritmos de entrenamiento estarán determinados por el ritmo objetivo. Y este es el que os servirá de referencia para hacer el test de los 2 x 6.000.

La intensidad de las series debe ser progresiva. Por ejemplo, cuando se hacen series largas se empieza a un ritmo de varios segundos más lentos por km con respecto al ritmo medio que hace en el medio maratón, y la última debe hacerse unos segundos más rápido por km que el de ese ritmo. En las series cortas esos ritmos deben ser aún más rápidos.

Si asimiláis esos entrenamientos debéis estar seguros de que cumpliréis el tiempo propuesto para vuestro maratón.

LOS TIEMPOS QUE OS PROPONGO EN ESTAS TABLAS SON ORIENTATIVOS Y APROXIMADOS.

No debéis tomarlos como “normas de ley”, sólo son referencias, a partir de las cuáles vosotros debéis calcular vuestros ritmos de entrenamiento. Lo ideal para no equivocarse es pecar por defecto e ir sobrados en las series. Debéis tener en cuenta que si la última serie no es la más rápida, o que al llegar al último tercio de las mismas vais más lentos que en las anteriores, es que las estáis haciendo mal; es decir, demasiado rápidas para vosotros. Si las hacéis en progresión, acabando las últimas más fuertes, pero al minuto no recuperáis un mínimo de 30 pulsaciones es que vais demasiado fuerte y debéis reducir el ritmo en la siguiente sesión.