

Semana 1

- Día 1: 50' RL + fortalecimiento
- Día 2: 15' RL + 5 x 1000 metros, rec 5' + 10' RL
- Día 3: 15' RL + 30' RM + 5' RL + 20' RM + 5' RL (total: 75' corriendo)
- Día 4: 65' RL + fortalecimiento

RL: ritmo lento. Puedes mantener una conversación mientras corres.

RM: ritmo medio. Un poco más vivo que el ritmo lento. Cuesta hablar mientras corres, sobre todo al final del entrenamiento

RR: ritmo rápido. No estás esprintando, pero te sientes vivo, rápido. Este ritmo no lo puedes mantener más de 10 minutos seguramente.

5 x 1000 rec 5' = 5 series de 1000 metros con recuperación de 5 minutos. Las series se hacen saliendo de parado y recorriendo 1000 metros y después descansando 5 minutos. Intenta no parar de golpe, sino trotar un poquito durante la recuperación. El tiempo de las series ha de ser el mismo aproximadamente en las 5. Si te quedas con ganas de más cuando has terminado la última, ajusta para el próximo día de series que hagas. Al final sabrás cuál es tu ritmo para según qué día de series.

Fortalecimiento: te proponemos tres rutinas de fortalecimiento de foroatletismo.com. Ve variándolas. Son muy sencillas, todas ellas para principiantes y no requieren material externo (menos el TRX, que es muy barato y se puede hacer casero).

Semana 2

- Día 1: 60' RL + fortalecimiento
- Día 2: 15' RL + 3 x 2000 metros, rec 5' + 10' RL
- Día 3: 70' RL
- Día 4: 15' RL + 20' RM + 5' RR + 20' RM + 15' RL (total: 75')

Semana 3

- Día 1: 70' RL + fortalecimiento
- Día 2: 15' RL + 8 x 500 metros, rec 3' + 10' RL
- Día 3: 80' RL + fortalecimiento
- Día 4: 10' RL + 25' RM + 5' RR + 25' RM + 10' RL (total: 75')

Semana 4

- Día 1: 60' RL
- Día 2: 15' RL + 5 x 1000 metros, rec 5' + 10' RL
- Día 3: 70' RL + fortalecimiento
- Día 4: 10' RL + 40' RM + 10' RL (total: 60')

Semana 5

- Día 1: 75' RL + fortalecimiento
- Día 2: 15' RL + 3 x 3000 metros, rec 6' + 10' RL
- Día 3: 90' RL + fortalecimiento
- Día 4: 10' RL + 30' RM + 5' RR + 30' RM + 10' RL (total: 85')

Semana 6

- Día 1: 80' RL + fortalecimiento
- Día 2: 15' RL + 10 x 500 metros, rec 3' + 10' RL
- Día 3: 100' RL
- Día 4: 10' RL + 50' RM + 10' RL (total: 70')

Semana 7

- Día 1: 90' RL + fortalecimiento
- Día 2: 15' RL + 8 x 1000 metros, rec 4' + 10' RL
- Día 3: 90' RL + fortalecimiento
- Día 4: 15' RL + 30' RM + 5' RR + 30' RM + 15' RL (total: 95')

Semana 8

- Día 1: 75' RL + fortalecimiento
- Día 2: 15' RL + 3 x 2000 metros, rec 5' + 10' RL
- Día 3: 90' RL
- Día 4: 10' RL + 50' RM + 10' RL (total: 70')

Semana 9

- Día 1: 80' RL + fortalecimiento
- Día 2: 15' RL + 4 x 3000 metros, rec 6' + 10' RL
- Día 3: 110' RL
- Día 4: 10' RL + 30' RM + 10' RR + 30' RM + 10' RL (total: 90')

Semana 10

- Día 1: 90' RL + fortalecimiento
- Día 2: 15' RL + 10 x 500 metros, rec 2'30» + 10' RL
- Día 3: 100' RL + fortalecimiento
- Día 4: 20' RL + 60' RM + 20' RL (total: 100')

Semana 11

- Día 1: 100' RL + fortalecimiento
- Día 2: 15' RL + 3 x 4000 metros, rec 6' + 10' RL
- Día 3: 100' RL + fortalecimiento
- Día 4: 20' RL + 30' RM + 10' RL (sí, RL, no RR) + 30' RM + 20' RL (total: 110')

Semana 12

- Día 1: 60' RL + fortalecimiento
- Día 2: 15' RL + 10 x 800 metros, rec 3' + 10' RL
- Día 3: 90' RL
- Día 4: 10' RL + 60' RM + 10' RL (total: 80')

Semana 13

- Día 1: 105' RL + fortalecimiento
- Día 2: 15' RL + 8 x 1000 metros, rec 4' + 10' RL
- Día 3: 120' RL
- Día 4: 10' RL + 30' RM + 5' RL + 10' RR + 5' RL + 30' RM + 10' RL (total: 100')

Semana 14

- Día 1: 120' RL
- Día 2: 15' RL + 5 x 2000 metros, rec 4' + 10' RL
- Día 3: 105' RL + fortalecimiento
- Día 4: 10' RL + 75' RM + 10' RL (total: 95')

Semana 15

- Día 1: 75' RL + fortalecimiento
- Día 2: 15' RL + 10 x 500 metros, rec 3' + 10' RL
- Día 3: 60' RL
- Día 4: Terminar una media maratón