

semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total semana
	Descanso Fuerza ADM	Rodaje fácil aeróbico extensivo	Series Umbral Anaeróbico	Descanso Fuerza ADM	Rodaje Fácil acabando Ritmo series+15" niveles V. Verde A. Amarillo R. Rojo	Descanso	Rodaje Muy fácil aeróbico Largo	
1 16-22 2	Fuerza ADM	6k muy fáciles	TEST 5K *esta semana cambiamos la estructura al necesitar ritmo	Fuerza ADM	2k cal V 8x500 A 12x500 R 15x500 Recuperación 1' andando 1k vc	Descanso	12k muy fáciles	31k
2 23-1 3	Fuerza ADM	8k fáciles	2k cal 6x1000 Recuperación 1' andando 1k vc	Fuerza ADM	V 5k+1k A 6k+2k R 9k+2k	Descanso	14k muy fáciles Meter subida	38 40 43+o*
3 2-8 3	Fuerza ADM	10k fáciles Meter subida	2k cal 2x2000 Recuperación 90" andando 1k vc	Fuerza ADM	V 6k+1k A 7k+2k R 10k+2k	Descanso	15k muy fáciles	39 41+o 44+o
4 9-15 3	Fuerza ADM	7k fáciles	2k cal 5x1000 Recuperación 1' andando 1k vc	Fuerza ADM	6k+1k	Descanso	TEST/AVE MARIA 10K CUESTAS	32
5 16-22 3	Fuerza ADM	10k fáciles	2k cal 7x1000 Recuperación 1' andando 1k vc	Fuerza ADM	V 5k+2k A 6k+3k R 9k+3k	Descanso	16K muy fáciles	43 45 48+o
6 23-29 3	Fuerza ADM	12k fáciles Meter subida	2k cal 8x1000 Recuperación 1' andando 1k vc	Fuerza ADM	V 6k+2k A 7k+3k R 10k+3k	Descanso	18K muy fáciles	49 51 54+o
7 30-5 4	Fuerza ADM	12k fáciles	2k cal 3x2000 Recuperación 90" andando 1k vc	Fuerza ADM	V 7k+2k A 8k+3k R 10k+3k	Descanso	21K muy fáciles Meter subida	51 53+o 55+o
8 6-12 4	Fuerza ADM	8k fáciles	2k cal 6x1000 Recuperación 1' andando 1k vc	Fuerza ADM	6k+1k	Descanso	MARCELINO TEST 10K	34

9 13-19 4	Fuerza ADM	10k fáciles	2k cal 4x2000 Recuperación 90"andando 1k vc	Fuerza ADM	V 5k+1k A 6k+2k R 8k+2k	Descanso	18K muy fáciles	45 47 49+o
10 20-26 4	Fuerza ADM	7k fáciles	1k cal 6x1000 Recuperación 1'andando 1k vc	Fuerza ADM	6k+1k	MEDIA MARATÓN		22

ES FUNDAMENTAL ANTES DE EMPEZAR QUE ESTES SEGURO DE QUE TU CURAZÓN ESTA PREPARADO, UN SIMPLE ELECTROCARDIOGRAMA PUEDE DETECTAR UN 95% DE ANOMALIAS CARDIACAS. LUEGO NOS GASTAMOS EL DINERO EN ZAPATILLAS, GASTALO EN COMPROBAR QUE ESTAS BIEN.

* Meter subida. Significa que es mejor que el entrenamiento no sea llano, que tenga algo de desnivel. En las subidas el ritmo debe de ser más suave que el ritmo medio del resto del entrenamiento.

* Los 3 test que se indican en el plan, son muy importantes para conocer tu nivel de partida, ajustar el ritmo de los entrenamientos y predecir tu marca en medio maratón. Son muy recomendables las 2 carreras que se realizan en Granada, Ave María y Padre Marcelino. Van a ser muy útiles para ajustar tu ritmo durante la Media Maraton de Granada, el Ave María es más lento por las cuestas, pero muy interesante por el desnivel, la media de Granada tiene esa característica. Si no te apuntas a las carreras, será muy importante que realices los test por tu cuenta, si no, no tendrás referencias para el ritmo del medio maratón.

Tenemos 3 niveles de intensidad y volumen diferentes en los entrenamientos del viernes y extra opcional. Estos niveles corresponden a la marca que tengáis en media maratón, o la estimación de la misma para Granada que calculáis con los test.

-Marca estimada Medio Maratón Granada:

Tiempo 10k x2 +5'/10' (sub 40'en 10k) ROJO

Tiempo 10k x2 +10'/15' (sub 47'en 10k) AMARILLO

Tiempo 10k x2 +15'/25' (sub 60'en 10k) VERDE

Rojo sub 1 hora 30' en media

Amarillo sub 1 hora 45' en media

Verde sub 2horas 15' en media

*El rodaje opcional (o), se realizaría en uno de los 3 días de descanso y siempre sería 60'r
Rodaje muy fácil aeróbico extensivo

Si hay semanas en las cuales no podéis entrenar 4 días, deberíais respetar el orden de importancia que os voy a dar:

1-Más importante= Rodaje muy fácil aeróbico largo

2- Series Umbral Anaeróbico

3- Rodaje fácil acabando ritmo series+15"

4-Menos importante: Rodaje fácil aeróbico extensivo

*No entrenar 3 días seguidos en la semana si no estas haciendo el rojo. No hacer 2 días de intensidad seguidos.

RITMOS ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALIZADOS SEGÚN TEST			
	Rodaje fácil aeróbico extensivo	Series Umbral Anaeróbico	Rodaje muy fácil aeróbico largo
Con el ritmo del TEST 5K	R. test 5k +50"	500 Rtest 5 -10"/15"	R. test 5k + 65"
		1000 Rtest 5k -5"/10"	
Con el ritmo del TEST 10K	R. test 10k + 60"	1000 R. test 10k	R. test 10k+75"
		2000 R.test 10k +10/15"	

ENTRENAMIENTO DE FUERZA										
	S1 Poco peso	S2 = peso	S3 Sube peso 10%	S4 = peso	S5 = peso	S6 Sube peso 10%	S7 = peso	S8 = peso	S9 Poco peso	S10
Sentadillas	3x12	3x12	4x10	4x10	4x10	5x8	5x8	5x8	3x10	-
Peso muerto	3x12	3x12	4x10	4x10	4x10	5x8	5x8	5x8	3x10	-
Zancadas adelante	3x12	3x12	4x10	4x10	4x10	5x8	5x8	5x8	3x10	-
Hip thrust	3x12	3x12	4x10	4x10	4x10	5x8	5x8	5x8	3x10	-
Elevaciones Gemelos	3x12	3x12	4x10	4x10	4x10	5x8	5x8	5x8	3x10	-
Plancha	4x20"	4x20"	4x25"	4x25"	4x30"	4x30"	4x35"	4x35"	2x40"	2x30"
Plancha lateral	4x20"	4x20"	4x25"	4x25"	4x30"	4x30"	4x35"	4x35"	2x40"	2x30"

*Cada repetición debe durar 4", de los cuales 3" son destinados a la contracción excéntrica (frenar el cuerpo contra gravedad=Bajar lento) y 1" en la contracción concéntrica (subir explosivo)

*Para aumentar peso, si no tienes pesas o similares, puedes utilizar una mochila que puedes cargar más o menos, garrafas de agua de diferentes tamaños, etc.

*Siempre hay que dejar 6 horas entre entrenamiento de carrera y fuerza para evitar transferencias negativas.

RUTINA MOVILIDAD ARTICULAR-AMPLITUD DE MOVIMIENTO 10'. 1' POR EJERCICIO

- 1- Hamstring flossing: <https://www.youtube.com/shorts/pL7CfTwN4IM>
- 2- Single leg bridge with leg flexion/extensión: <https://www.youtube.com/watch?v=4-KEL3QPWY8>
- 3- Bent knee to straight leg swings: https://www.youtube.com/shorts/Kv_lrgS1DBQ
- 4- Tabletop hip circles: <https://www.youtube.com/watch?v=GWcepoS-q2I>
- 5- Cobra to puppy pose: <https://www.youtube.com/shorts/G0bSpcU5D-0>
- 6- 90-90 switches: <https://www.youtube.com/shorts/Q0SAqZJGjd8>
- 7- Bent knee windshields wipers: <https://www.youtube.com/shorts/0EzDoWimQKs>
- 8- Reverse lunges with arm reach: <https://www.youtube.com/shorts/G1XIRBVsjAs>
- 9- Seated leg swings around: https://www.youtube.com/shorts/Ta_l2Iznn48
- 10- Calf pedals: <https://www.youtube.com/shorts/XglpSNslboY>