

Plan de Entrenamiento para la Media Maratón de Sevilla

Introducción

Prepararse para una media maratón requiere un plan de entrenamiento bien estructurado que combine resistencia, velocidad y recuperación. Este plan de 12 semanas está diseñado para ayudarte a completar la Media Maratón de Sevilla con éxito.

Semana 1-4: Base Aeróbica

Durante las primeras cuatro semanas, nos centraremos en construir una base aeróbica sólida. Esto incluye correr a un ritmo cómodo y aumentar gradualmente la distancia.

Ejemplo de Semana:

Lunes: Descanso o carrera ligera de 30 minutos

Martes: Carrera de 5 km a ritmo cómodo

Miércoles: Entrenamiento de fuerza (piernas y core)

Jueves: Carrera de 5 km a ritmo cómodo

Viernes: Descanso

Sábado: Carrera larga de 8 km a ritmo cómodo

Domingo: Carrera ligera de recuperación de 30 minutos

Entrenamiento de Fuerza (Piernas y Core)

Ejercicio	Repeticiones	Series	Descanso
Sentadillas	12-15	3-4	45 segundos
Zancadas	10-12 cada pierna	3-4	45 segundos
Puente de Glúteos	15	3	30 segundos

Plancha	30-60 segundos	3	30 segundos
Elevaciones de Piernas	12-15	3	30 segundos

Semana 5-8: Incremento de la Distancia

En las semanas cinco a ocho, aumentaremos gradualmente la distancia de nuestras carreras largas y comenzaremos a incorporar entrenamientos de velocidad.

Ejemplo de Semana:

Lunes: Descanso o carrera ligera de 30 minutos

Martes: Carrera de 6 km a ritmo moderado

Miércoles: Entrenamiento de fuerza (piernas y core)

Jueves: Intervalos de velocidad (6x400m rápidos con 200m de recuperación)

Viernes: Descanso

Sábado: Carrera larga de 12 km a ritmo cómodo

Domingo: Carrera ligera de recuperación de 30 minutos

Semana 9-12: Afinar y Preparar

Las últimas semanas están diseñadas para afinar tu condición física y prepararte mentalmente para la carrera. La distancia de las carreras largas se reduce ligeramente para permitir una recuperación adecuada.

Ejemplo de Semana:

Lunes: Descanso o carrera ligera de 30 minutos

Martes: Carrera de 8 km a ritmo de carrera

Miércoles: Entrenamiento de fuerza (piernas y core)

Jueves: Fartlek (juego de velocidad) de 40 minutos

Viernes: Descanso

Sábado: Carrera larga de 16 km a ritmo cómodo

Domingo: Carrera ligera de recuperación de 30 minutos

Semana de la Carrera

La semana de la carrera está enfocada en la recuperación y en mantener la frescura para el día de la carrera.

Ejemplo de Semana:

Lunes: Descanso

Martes: Carrera ligera de 5 km

Miércoles: Descanso o carrera ligera de 30 minutos

Jueves: Carrera de 5 km a ritmo de carrera

Viernes: Descanso

Sábado: Carrera ligera de 3 km

Domingo: Día de la carrera - Media Maratón de Sevilla

Conclusión

Seguir este plan de entrenamiento te ayudará a prepararte de manera efectiva para la Media Maratón de Sevilla. Recuerda escuchar a tu cuerpo y ajustar el plan según sea necesario. ¡Buena suerte y disfruta de la carrera!

Contacto

Para un entrenamiento personalizado, contacta a Jesús Tena:

Email: info@jesustenapersonaltrainer.com

Teléfono: +34 605 80 05 18