



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
42 KMS PARA PRINCIPIANTES**

| Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|---------------|-----------------|
| 1 | Descanso | Corre 5 Kms. | Corre 5 Kms. | Corre 5 Kms. | Descanso | Corre 10 kms. | Descanso activo |
| 2 | Descanso | Corre 5 Kms. | Corre 5 Kms. | Corre 5 Kms. | Descanso | Corre 11 Kms. | Descanso activo |
| 3 | Descanso | Corre 5 Kms. | Corre 7 Kms. | Corre 5 Kms. | Descanso | Corre 8 ms. | Descanso activo |
| 4 | Descanso | Corre 5 Kms. | Corre 7 Kms. | Corre 5 Kms. | Descanso | Corre 14 Kms. | Descanso activo |
| 5 | Descanso | Corre 5 Kms. | Corre 8 Kms. | Corre 5 Kms. | Descanso | Corre 16 ms. | Descanso activo |
| 6 | Descanso | Corre 5 Kms. | Corre 8 Kms. | Corre 5 Kms. | Descanso | Corre 11 Kms. | Descanso activo |
| 7 | Descanso | Corre 5 Kms. | Corre 10 Kms. | Corre 5 Kms. | Descanso | Corre 19 kms. | Descanso activo |
| 8 | Descanso | Corre 5 Kms. | Corre 10 Kms. | Corre 5 Kms. | Descanso | Corre 20 ms. | Descanso activo |
| 9 | Descanso | Corre 5 Kms. | Corre 11 Kms. | Corre 7 Kms. | Descanso | Corre 16 Kms. | Descanso activo |
| 10 | Descanso | Corre 5 Kms. | Corre 11 Kms. | Corre 7 Kms. | Descanso | Corre 24 Kms. | Descanso activo |
| 11 | Descanso | Corre 7 Kms. | Corre 13 Kms. | Corre 7 Kms. | Descanso | Corre 26 Kms. | Descanso activo |
| 12 | Descanso | Corre 7 Kms. | Corre 13 Kms. | Corre 8 Kms. | Descanso | Corre 19 Kms. | Descanso activo |
| 13 | Descanso | Corre 7 Kms. | Corre 14 Kms. | Corre 8 Kms. | Descanso | Corre 30 Kms. | Descanso activo |
| 14 | Descanso | Corre 8 Kms. | Corre 14 Kms. | Corre 8 Kms. | Descanso | Corre 23 Kms. | Descanso activo |
| 15 | Descanso | Corre 8 Kms. | Corre 16 Kms. | Corre 8 Kms. | Descanso | Corre 32 Kms. | Descanso activo |

| | | | | | | | |
|----|----------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|-----------------|
| 16 | Descanso | Corre 8 Kms. | Corre 13 Kms. | Corre 7 Kms. | Descanso | Corre 19 kms. | Descanso activo |
| 17 | Descanso | Corre 7 Kms. | Corre 10 Kms. | Corre 5 Kms. | Descanso | Corre 13 Kms. | Descanso activo |
| 18 | Descanso | Corre 5 Kms. | Corre 7 Kms. | Corre 3 Kms. | Descanso | Descanso | MARATÓN!!! |

***Ver glosario

Idealmente para poder seguir este programa y poder terminar tu primer maratón debes de haber corrido de manera regular por lo menos durante un año, debes de poder correr sin problema entre 5 y 10 kms, y de poder entrenar entre 4-6 días a la semana.

Antes de iniciar el entrenamiento formal para completar tu primer medio maratón, debes de asegurarte de que estás físicamente preparado para ello y de que posees un nivel básico de salud para poder aguantar las cargas de trabajo. Asumiendo que no tienes problema con esto, aquí te presentamos este programa para que finalices sin problema tu maratón. Si tienes más de 35 años, te sugerimos hacerte un chequeo médico antes de iniciar el entrenamiento.

Los términos utilizados en el programa pueden parecer obvios para algunos, son embargo nos vamos a permitir explicar cada uno de ellos:

CORRE: Cuando el programa diga simplemente “corra” (distancia), sugerimos simplemente correr a un paso suave. ¿Qué tan rápido es suave?, ese paso lo tendrás que definir tu mismo de acuerdo a tu nivel de confort. No te preocupes mucho por tu técnica ni por la velocidad a la que corres, simplemente trata de cubrir la distancia o el tiempo sugerido. Idealmente, tendrás que correr a una velocidad que te permita ir platicando con alguien mientras corres, esto no siempre es fácil para los principiantes, así que no te presiones mucho.

CARRERAS LARGAS: Sugerimos algún día del fin de semana el realizar las carreras “largas”, las cuales serán desde 60 hasta 90 minutos. Despreocúpate de la velocidad y de tiempo que hagas, simplemente intenta completar el tiempo. El paso que lleves te deberá de permitir mantener una conversación mientras corres. Este entrenamiento deberás idealmente de disfrutarlo, por lo que si estas sufriendolo, aminora el paso.

DESCANSO: Es imposible entrenar fuerte, a menos de que estés bien descansado. Los días de Descanso simplemente no realices ninguna actividad física, este día es fundamental para que tu cuerpo y tus músculos se recuperen de los entrenamientos fuertes y se fortalezcan para los que vienen.

DESCANSO ACTIVO: En estos días podrás realizar cualquier otra actividad física menos correr, puede ser bicicleta, natación, elíptica, patinar, abdomen, estiramiento... siempre y cuando no sea una actividad que te agote ni que involucre el golpeteo en las piernas que se presenta en la carrera.

FUERZA Y ESTIRAMIENTO: Un addendum muy importante para cualquier programa de entrenamiento son las sesiones de “fuerza y estiramiento”. Sugerimos hacer estiramientos prácticamente todos los días al finalizar el entrenamiento, estas sesiones deberán de incluir el relajar todos los músculos mayores del cuerpo, no solo los de las piernas, sino también, brazos, hombros, espalda, etc. La fuerza se recomienda hacer unas 2 veces a la semana, trabajando todos los músculos mayores del cuerpo, obviamente en in gimnasio se puede hacer más completo, pero si no se cuenta con él, lagartijas, abdominales, sentadillas, fondos y barras serán de gran utilidad.

El programa sugerido es únicamente una guía, por lo que siéntete con la libertad de modificarlo para que se ajuste a tu agenda y a tus actividades. Si entrenas en algún lugar en donde no existan marcas de distancia y no tengas manera de saber que distancia estas corriendo, no te preocupes mucho, simplemente trata de correr la distancia “aproximada”, habrá días que probablemente corras más y habrá días en los que corras menos. Un excelente consejo sería que buscaras el poder entrenar con alguien, esto hará tus entrenamientos más entretenidos y el quedar de verse con alguien para entrenar te obligará a presentarte en caso de que ese día te sientas tentado por irte a tomar un café en lugar de a entrenar.