



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
21 KMS PARA AVANZADOS**

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Corre 5 Kms + Fuerza	6 x subidas	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 40 mins. Ritmo	Descanso	Corre 5 kms.	Corre 90 mins. (3/1)
2	Corre 5 Kms + Fuerza	7 x 400 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 45 mins. Ritmo	Descanso	Corre 5 kms. Paso carrera	Corre 90 mins.
3	Corre 5 Kms + Fuerza	7 x subidas	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 30 mins. Ritmo	Descanso o trote ligero	Descanso	Carrera 5 Kms.
4	Corre 5 Kms + Fuerza	8 x 400 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 40 mins. Ritmo	Descanso	Corre 5 kms.	Corre 90 mins. (3/1)
5	Corre 5 Kms + Fuerza	8 x subidas	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 45 mins. Ritmo	Descanso	Corre 5 kms. Paso carrera	Corre 90 mins.
6	Corre 5 Kms + Fuerza	8 x 400 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 30 mins. Ritmo	Descanso o trote ligero	Descanso	Carrera 10 kms.
7	Corre 5 Kms + Fuerza	4 x 800 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 45 mins. Ritmo	Descanso	Corre 7 Kms. Ritmo.	Corre 1:45 hr. (3/1)
8	Corre 5 Kms + Fuerza	3 x 1600 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 50 mins. Ritmo	Descanso	Corre 8 Kms. Paso carrera	Corre 1:45 hr.
9	Corre 5 Kms + Fuerza	5 x 800 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 30 mins. Ritmo	Descanso o trote ligero	Descanso	Carrera 15 kms.
10	Corre 5 Kms + Fuerza	4 x 1600 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 55 mins. Ritmo	Descanso	Corre 8 Kms. Paso carrera	Corre 2:00 Hrs. (3/1)
11	Corre 5 Kms + Fuerza	6 x 800 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 60 mins. Ritmo	Descanso	Corre 5 kms. Paso carrera	Corre 2:00 Hrs.
12	Corre 5 Kms + Fuerza	6 x 400 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 30 mins. Ritmo	Descanso	Descanso	1/2 Maratón!!!

***Ver glosario

El presente programa es para corredores muy avanzados, aquellos que hayan competido de manera regular en varias carreras desde 5k's, 10k's, 1/2 Maratones y hasta Maratón y que deseen mejorar su RP (record personal) en el 1/2 Maratón. Debes de ser capaz de correr entre 30-60 minutos a día, 5-7 días a la semana y el poder entender claramente los conceptos de entrenamiento de velocidad. Si esto resulta muy duro para ti, te sugerimos ver los programas para principiante o intermedio.

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 los domingos 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.

REPETICIONES: Para mejorar tu velocidad, en ocasiones es necesario el entrenar a velocidades incluso mayores a la misma velocidad de la carrera, estas repeticiones que sugerimos hacer los martes deberán de correrse a una velocidad aproximada a la que podrías correr una carrera de 1 kilometro. Corre 400 mts (o la distancia sugerida) rápidos y recupérate ya sea trotando o caminando hasta sentirte listo para los siguientes 400 mts, el tiempo de recuperación dependiendo de tu condición debería de rondar los 2-3 minutos. Antes de iniciar las repeticiones, es muy importante que calientes trotando por lo menos un par de kilómetros y que al finalizaras enfríes el cuerpo trotando otro kilometro muy suave.

SUBIDAS: El entrenamiento en subidas te ayudará a fortalecer los cuádriceps y te ayudará a mejorar tu velocidad. Busca alguna subida de entre 200 y 400 metros. Esta subidas se deben de correr rápido y entre cada repetición trota o camina la misma distancia hacia abajo. Si deseas hacer más sesiones de subidas que las que te sugerimos en el programa, adelante, puedes substituir cualquier día de repeticiones o de ritmo por subidas y estas te ayudarán mucho.

RITMO: Esta es una carrera continua en la que se inicia suave, se acelera a la mitad y se termina suave al final. Un entrenamiento típico de RITMO sería inicias 5-10 minutos a trote suave, continuar con 10-15 minutos (dependiendo del tiempo total de entrenamiento que te toque) a ritmo rápido y terminar con 5-10 minutos de trote suave de enfriamiento. Es muy difícil definir la velocidad de este entrenamiento con el reloj, simplemente hay que escuchar al cuerpo, pero si durante la etapa de velocidad puedes platicar con alguien, debes de acelerar el paso.

ENTRENAMIENTO 3/1: Algunos días de Carrera Larga encontrarás entrenamientos de 3/1, el cual significa que si en la última ¼ parte de tu entrenamiento, te sientes aun con fuerza y aire para cerrar más fuerte, lo hagas. Es decir, en esta carrera larga tendrías que correr ¾ partes suaves y el ultimo ¼ rápido para cerrar a un paso cercano al paso que piensas llevar en la competencia.

CARRERA: La mayoría de los corredores experimentados disfrutan mucho el competir, es por eso que incluimos en el programa algunas carreras. No necesariamente deben de ser de estas distancias y tampoco es obligatorio competir, pero si encuentras alguna carrera que quieras correr, aunque no coincida con lo prescrito en el programa, hazlo. Las carreras son también un excelente entrenamiento y te ayudarán a probarte y a predecir tu tiempo estimado para tu gran competencia.

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.

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.