



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
21 KMS PARA INTERMEDIOS**

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Fuerza y estiramientos	Corre 5 Kms.	5 x 400 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	Corre 5 Kms.	Corre 8 kms.
2	Fuerza y estiramientos	Corre 5 Kms.	Corre 30 mins. Ritmo.	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	Corre 5 kms. Ritmo.	Corre 10 kms.
3	Fuerza y estiramientos	Corre 6 Kms.	6 x 400 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	Descanso	Carrera 5 Kms.
4	Fuerza y estiramientos	Corre 6 Kms.	Corre 35 mins. Ritmo.	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	Corre 5 Kms.	Corre 11 Kms.
5	Fuerza y estiramientos	Corre 6.5 Kms.	7 x 400 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	Corre 5 kms. Ritmo.	Corre 13 Kms.
6	Fuerza y estiramientos	Corre 6.5 Kms.	Corre 40 mins. Ritmo.	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso o trote ligero	Descanso	Carrera 10 kms.
7	Fuerza y estiramientos	Corre 7 Kms.	8 x 400 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	Corre 7 Kms. Ritmo.	Corre 14 Kms.
8	Fuerza y estiramientos	Corre 7 Kms.	Corre 40 mins. Ritmo.	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	Corre 8 Kms. Ritmo.	Corre 16 Kms.
9	Fuerza y estiramientos	Corre 8 kms.	9 x 400 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso o trote ligero	Descanso	Carrera 15 kms.
10	Fuerza y estiramientos	Corre 8 kms.	Corre 45 mins. Ritmo.	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	Corre 8 Kms. Ritmo.	Corre 18 kms.
11	Fuerza y estiramientos	Corre 8 kms.	10 x 400 mts.	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	Corre 5 kms. Ritmo.	Corre 19 Kms.
12	Fuerza y estiramientos	Corre 6.5 Kms.	Corre 30 mins. Ritmo.	Corre 4 Kms + Fuerza	Descanso	Descanso	1/2 Maratón!!!

***Ver glosario

¿Cómo definir a un corredor “intermedio”? Debes de poder entrenar un promedio de 30-60 minutos diarios, 5-7 veces por semana. Idealmente que hayas corrido ya por lo menos media docena de carreras, entre 5k’s y ½ Maratones. Si cuentas con esos antecedentes, seguramente este programa de ayudará a mejorar tu marca en los 21k.

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 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 un día el fin de semana realizar las Carreras Largas, las cuales dependiendo del día podrán ser desde 8k hasta 32k (en el entrenamiento para maratón). Despreocúpate de la velocidad y de tiempo que hagas, simplemente intenta completar la distancia. El paso que llesves 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 miércoles 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.

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.

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.