

 Runkeeper™

MARATÓN

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 17 SEMANAS

 **asics**

1

INTRODUCCIÓN 03

2

PLAN DE
ENTRENAMIENTO 05

3

CONSEJOS 10

4

GLOSARIO 11

PREPÁRATE PARA LAS MARATONES

con la ASICS Frontrunner Alessandra Aguilar Moran y la app ASICS Runkeeper™

Te recomendamos descargar la **app Runkeeper™*** junto con esta guía. Estas dos herramientas te permitirán supervisar tus entrenamientos y mantenerte al día con tu programa de entrenamiento.

 Runkeeper™



* La app de running para móvil Runkeeper está disponible para iOS y Android. Descargar de la App Store o de Google Play.



En el interior de estas páginas encontrarás un plan de entrenamiento desarrollado por la bicampeona olímpica y ASICS Frontrunner **Alessandra Aguilar Moran**. (¿Necesitas más pruebas de que sabe lo que hace? Quedó quinta en dos campeonatos de maratón diferentes y ha incluso batido récords mundiales).

Diseñado para corredores que ya han corrido una distancia de 10K, este programa fácil de seguir te ayudará a alcanzar tus metas el día de la carrera.



RUNKEEPER NO OFRECE CONSEJOS MÉDICOS NI SERVICIOS MÉDICOS: La empresa se preocupa por el bienestar y la salud de todos sus usuarios. Sin embargo, el contenido que se suministra es meramente informativo y NO ofrecemos asistencia médica o similar o servicios de tratamiento o asesoramiento similares. El contenido no está diseñado para realizar ningún tipo de diagnóstico, tratamiento, cura o para prevenir ninguna enfermedad y no ha sido pensado para sustituir a ningún dispositivo médico, medicina, tratamiento o asesoramiento médico profesional. El contenido no sustituye la relación entre tú y tu médico y otro profesional sanitario. Cualquier acción que lles a cabo basándote en la información aquí proporcionada será bajo tu propio riesgo.

A lo largo de este programa, utilizaremos diferentes tipos de entrenamiento para preparar todo tu cuerpo, ayudarte a mejorar la velocidad, la resistencia y la flexibilidad que necesitarás el día de la carrera.

ESTIRAR

Antes y después de cada entrenamiento, haz estiramientos durante cinco o diez minutos para aflojar los músculos e impedir lesiones.

CORRER

RUNNING FÁCIL Incorpora carreras ligeras (o de recuperación) de una intensidad baja a moderada dos veces por semana para preparar tus pulmones para distancias más largas.

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA CARRERAS Implementa un entrenamiento Fartlek y de intervalos una vez por semana para un entrenamiento dinámico de resistencia.

CARRERA DE DISTANCIA Incorpora una carrera semanal de 12 kilómetros o más en tu rutina. Aumenta gradualmente dos o tres kilómetros cada semana.

FORTALECER

TODO EL CUERPO Prepara tus músculos para carreras más largas incorporando una sesión de resistencia integral de 45 minutos o menos.

CORE Y ESPALDA Incorpora estas sesiones rápidas de 20 minutos en tus días de running ligero para fortalecerte y mejorar la estabilidad.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

SEMANAS 1-2

Las primeras dos semanas se centrarán estrictamente en acostumbrar a tu cuerpo a un running consistente. Tendrás que poder correr 10K cómodamente para empezar este programa.

Toca en un entrenamiento para iniciar la app Runkeeper.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
SEMANA 1	10K Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	10K Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	10K (5K fácil y 5K consistente, a un ritmo constante) Resistencia general o trabajo de core	DESCANSO	12K (fácil) Estiramientos y recuperación activa
SEMANA 2	10K Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	12K Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	10K (5K fácil y 5K consistente, a un ritmo constante) Resistencia general o trabajo de core Estiramientos	DESCANSO	12K (fácil) Estiramientos y recuperación activa

En las siguientes semanas, los entrenamientos variarán, con el objetivo centrado en la fuerza, la resistencia y la velocidad para crear una base sólida para correr una buena maratón. Todas las partes de este plan han sido pensadas para ofrecerte un enfoque estratégico y holístico a tu entrenamiento.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

SEMANAS 3-6

SEMANA
3

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
12K Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 6x1000M (rápido) 2 minutos de descanso en cada tanda 2K (fácil) Estiramientos	DESCANSO	12K (fácil) Fuerza general o trabajo de core Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	15K (fácil) Estiramientos y recuperación activa

SEMANA
4

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
12K Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 2x15 mins (rápido) 2 minutos de descanso en cada tanda 3K (fácil) Estiramientos	DESCANSO	12K (fácil) Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	16K (fácil) Estiramientos y recuperación activa

SEMANA
5

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
14K (fácil) Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 4x2000M (rápido) 2 minutos de descanso en cada tanda 2K (fácil) Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	12K (fácil) Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	18K (fácil) Estiramientos y recuperación activa

SEMANA
6

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
14K (fácil) Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 3x10 mins (rápido) 2 minutos de descanso en cada tanda 3K (fácil) Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	12K (fácil) Fuerza general o trabajo de core Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	20K (fácil) Estiramientos y recuperación activa



PLAN DE ENTRENAMIENTO

SEMANAS 7-10

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
SEMANA 7	15K (fácil) Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 3x3000M (rápido) 2 minutos de descanso en cada tanda	DESCANSO	12K (fácil) Fuerza general o trabajo de core Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	18K (fácil) Estiramientos y recuperación activa
			2K (fácil) Estiramientos y recuperación activa				

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
SEMANA 8	15K (fácil) Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 2x15 mins (rápido) 2 minutos de descanso en cada tanda	DESCANSO	12K (fácil) Fuerza general o trabajo de core Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	20K (fácil) Estiramientos y recuperación activa
			3K (fácil) Estiramientos y recuperación activa				

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
SEMANA 9	15K (fácil) Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 2x5000M (rápido) 2 minutos de descanso en cada tanda	DESCANSO	12K (fácil) Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	20K (fácil) Estiramientos y recuperación activa
			2K (fácil) Estiramientos y recuperación activa				

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
SEMANA 10	15K (fácil) Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 5x2000M (rápido) 2 minutos de descanso en cada tanda	DESCANSO	13K (fácil) Fuerza general o trabajo de core Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	22K (fácil) Estiramientos
			2K (fácil) Estiramientos y recuperación activa				



PLAN DE ENTRENAMIENTO

SEMANAS 11-14

SEMANA 11

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
15K (fácil) Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 3x3000M (rápido) 2 minutos de descanso en cada tanda 2K (fácil) Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	13K (fácil) Fuerza general o trabajo de core Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	24K (fácil) Estiramientos

SEMANA 12

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
15K (fácil) Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 1000M (rápido) 2000M (rápido) 3000M (rápido) 4000M (rápido) 2 minutos de descanso en cada tanda 2K (fácil) Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	12K (fácil) Fuerza general o trabajo de core Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	25K (fácil) Estiramientos o recuperación activa

SEMANA 13

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
13K (fácil) Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 4x3000M (rápido) 2 minutos de descanso en cada tanda 2K (fácil) Estiramientos o recuperación activa	DESCANSO	12K (fácil) Fuerza general o trabajo de core Estiramientos o recuperación activa	DESCANSO	24K (fácil) Estiramientos o recuperación activa

SEMANA 14

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
15K (fácil) Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 2x6000M (rápido) 2 minutos de descanso en cada tanda 2K (fácil) Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	12K (fácil) Fuerza general o trabajo de core Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	20K (fácil) Estiramientos y recuperación activa



PLAN DE ENTRENAMIENTO

SEMANAS 15-17

SEMANA
15

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
10K (fácil) Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 14K (ritmo de carrera) 2K (fácil) Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	13K (fácil) Fuerza general o trabajo de core Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	18K (fácil) Estiramientos y recuperación activa

SEMANA
16

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
15K (fácil) Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	4K (fácil) 8x1000M (rápido) 2 minutos de descanso en cada tanda 2K (fácil) Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	12K (fácil) Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	14K (fácil) Estiramientos y recuperación activa

SEMANA
17

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
12K (fácil) Fuerza general y estiramientos	DESCANSO	10K (fácil) Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	6K (fácil) Estiramientos y recuperación activa	DESCANSO	 ¡DÍA DE LA CARRERA!

¡Ya está, has acabado el entrenamiento! Felicidades por marcarte una meta, fijarte un plan y llevarlo a cabo. Ahora solo te queda poner en práctica todo lo que has aprendido el día de la carrera.

¡BUENA SUERTE PARA LA MARATÓN!

CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO

1. HIDRATACIÓN

Una hidratación adecuada permite a tu corazón bombear más sangre, haciendo que tus músculos trabajen de manera más efectiva. Asegúrate de que te hidratas cada cinco kilómetros mientras entrenas. Para practicar la hidratación a intervalos, prueba a dar vueltas a tu casa o convence a un amigo para que te siga con una bicicleta y te vaya dando agua.

2. NUTRICIÓN

En la mayoría de carreras se suministran geles; no obstante, acostumbrarse a ellos suele llevar un tiempo y pueden causar problemas de estómago si no los pruebas con anterioridad. Prepárate utilizándolos antes durante tus entrenamientos; te evitarás sorpresas el día de la maratón.

3. MOTIVACIÓN

Fijarse metas y puntos de control es una excelente manera de permanecer centrado y motivado en tus entrenamientos. También puedes probar a entrenar con un grupo, escuchar música o respirar rítmicamente. Encuentra aquello que funcione para ti y sigue haciéndolo: si entrenas tu mente tendrás media batalla ganada.

4. DIETA

Para lograr el máximo rendimiento, sigue una dieta equilibrada cuando entenes. No rehuyas los carbohidratos, ayudarán a que tu cuerpo se recupere; y recuerda comer grasas muy energéticas como el aguacate, el aceite de oliva y el bacon. Deja sitio en tu plato también para verduras, frutas, pescado, carnes y legumbres. Y no tengas miedo a comer un poco de chocolate negro...¡es bueno para ti!

5. DESCANSO

El entrenamiento para carreras es estresante y tu cuerpo necesita tiempo para recuperarse. Durante los periodos de descanso, tu cuerpo purifica los residuos metabólicos del ejercicio, repara los tejidos y genera enzimas. El tiempo de recuperación permite que los depósitos de energía se vuelvan a llenar y los músculos pueden repararse. Tómate los días de descanso muy en serio, los necesitas.

5. SUEÑO

El entrenamiento para carreras exige mucho de tu cuerpo, así que asegúrate de que duermes al menos ocho horas por la noche. Es buena idea fijarse un horario: trata de ir a la cama y levantarte a la misma hora cada día (¡síiii, incluso el fin de semana!).

GLOSARIO DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAMIENTOS DE INTERVALOS CORTOS Una carrera basada en tiempo o distancia para romper el ejercicio a alta intensidad con periodos de recuperación de baja intensidad (por ejemplo, podrías hacer un entrenamiento de intervalos por distancias, como 4x400m o tiempo 4x3 minutos). Corre estas distancias o tiempos mientras cambias entre esfuerzo a alta y baja intensidad. Los entrenamientos por intervalos enseñan a tu cuerpo a adaptarse a correr a un ritmo rápido a la par que mejoran tu forma, resistencia y quema de grasas.

ENTRENAMIENTOS DE INTERVALOS LARGOS Similar a los entrenamientos de intervalos cortos, estas carreras requieren cambios rápidos de ritmo, con intervalos de alta intensidad que se extienden durante periodos más largos de tiempo para fortalecer tu cuerpo y crear una base aeróbica.

REPETICIONES La repetición ayuda a entrenar tu mente y cuerpo para que se puedan aclimatar a una distancia específica. Por ejemplo, correr 10x500m te ayudará a desarrollar fuerza y resistencia a medida que aumentan tus repeticiones.

ENTRENAMIENTOS CON CAMBIO DE RITMO Una carrera de resistencia aeróbica de media a alta intensidad. El objetivo es superar el umbral anaeróbico. Las carreras con cambio de ritmo deberían colocarte fuera de tu zona de confort; que te falte aire, pero no que te estés ahogando. Las carreras con cambio de ritmo aumentan el umbral de lactato, para que puedas correr a ritmos más rápidos durante periodos de tiempo más largos. Las carreras con cambio de ritmo también contribuyen a mejorar tu foco y la fortaleza mental imitando los mismos sentimientos que experimentarás durante la carrera (p.ej. 10 kms a un ritmo de 3'30").

ENTRENAMIENTOS DE VELOCIDAD Las carreras de intervalos cortos a ritmo rápido. El trabajo de velocidad te ayuda a desarrollar una segunda marcha cuando estás cerca del final de la carrera. Los entrenamientos de velocidad suelen ser más duros y más efectivos después de construir una buena base aeróbica. Antes de empezar un entrenamiento de velocidad, asegúrate de que calientas bien corriendo uno o dos kilómetros tranquilamente y haciendo estiramientos.

CARRERAS FÁCILES Se corren a un ritmo en el que puedes mantener la conversación durante un largo periodo de tiempo. Si te cuesta respirar y solo puedes pronunciar frases cortas, estás corriendo demasiado rápido.

ENTRENAMIENTOS CON FARTLEKS Los "fartleks", en sueco "juego de velocidad", se centra en cómo se siente tu cuerpo. Alterna entre un ritmo más rápido, más lento, una carrera con recuperación y una carrera más estructurada. Este entrenamiento relajado utiliza puntos geográficos (como semáforos, señales de stop o árboles) para indicar cambios de ritmo. Los fartleks se supone que aumentan la percepción cuerpo-mente, la fuerza mental y la estamina sin prescribir ritmos fijos.

GLOSARIO DE ENTRENAMIENTO

- CARRERAS LARGAS** Running consistente a un ritmo suave durante un largo periodo de tiempo.
- CARRERAS LARGAS CON RITMO RÁPIDO** Integra tu running a ritmo de carrera, más duro y rápido en tu carrera larga semanal (p.ej. 10 kms a intensidad media + 12 kms a ritmo de carrera + 2 kms a ritmo fácil).
- TRABAJO DE CORE** Los entrenamientos de abdominales, planchas y sentadillas son ideales para fortalecer el abdomen y la parte inferior de la espalda, dándote un mayor control sobre tu centro de gravedad y mejorando tu equilibrio.
- ESTIRAMIENTOS** Realiza estiramientos para aumentar el control de tus músculos, la flexibilidad y el rango de movimiento. Esto también te ayudará a aliviar los calambres y reducir el riesgo de lesión. Mientras realices estiramientos, trata de permanecer quieto (¡no hagas rebotes!). Activa todos tus principales músculos y mantén cada posición durante 30 segundos.
- CRIOTERAPIA** Hielo para prevenir lesiones y aliviar dolor. Si hay algún punto concreto que genere molestias, aplica hielo o compresas frías durante no más de diez minutos (los baños de hielo son también útiles para prevenir lesiones. Llena la bañera con agua fría y hielo y luego sumerge las piernas; será molesto al principio, se pasará transcurridos dos minutos)
- HIDROTERAPIA CON CONTRASTE** Alternar entre agua fría y caliente puede resultar beneficioso para aumentar la circulación de sangre cuando las pantorrillas, el sóleo u otros tendones estén doloridos o inflamados.
- CARRERA CON PROGRESIÓN** Empieza un ritmo normal, que te permita hablar, y vete subiendo el ritmo gradualmente, aumentando la intensidad en cada kilómetro.
- DISMINUCIÓN GRADUAL DEL RITMO** La reducción gradual de la intensidad y duración del entrenamiento a medida que se acerca la carrera. La disminución suele empezar dos o tres semanas antes de la competición. Esto se hace para dar al cuerpo tiempo suficiente para recuperarse y reparar antes de afrontar el día de la carrera. Reduce el entrenamiento durante este periodo pero no ceses la actividad física por completo.