



SWIMBIKERUN

PLAN DE ENTRENAMIENTO: MEDIA MARATÓN (21k)

DEPORTE: RUNNING

DURACIÓN: 10 SEMANAS

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	DÍA DE DESCANSO	CARRERA DE ACTIVACIÓN 5k @ E.P.	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	CARRERA SUAVE 5k @ S.P.	DÍA DE DESCANSO / CROSS TRAINING	CARRERA LARGA 5k @ E.P.
2	DÍA DE DESCANSO	CARRERA DE ACTIVACIÓN 5k @ E.P.	SERIES EN CUESTAS - 2k CAL @ E.P. - 2 x (3min @S.P. 4-6% / 1min @E.P. 0%) - 1k @ E.P.	DÍA DE DESCANSO	CARRERA SUAVE 5k @ S.P.	DÍA DE DESCANSO / CROSS TRAINING	CARRERA LARGA 7k @ E.P.
3	DÍA DE DESCANSO	CARRERA DE ACTIVACIÓN 5k @ E.P.	CROSS TRAINING / FUERZA	DÍA DE DESCANSO	CARRERA SUAVE 5k @ E.P.	DÍA DE DESCANSO / CROSS TRAINING	CARRERA LARGA 5k @ E.P.
4	DÍA DE DESCANSO	CARRERA DE ACTIVACIÓN 7k @ E.P.	SERIES EN CUESTAS - 2k CAL @ E.P. - 3 x (3min @S.P. 4-6% / 1min @E.P. 0%) - 1k @ E.P.	DÍA DE DESCANSO	CARRERA SUAVE 7k @ S.P.	DÍA DE DESCANSO / CROSS TRAINING	CARRERA LARGA 10k @ E.P.
5	DÍA DE DESCANSO	CARRERA DE ACTIVACIÓN 7k @ E.P.	SESIÓN INTERVALOS - 2k CAL @ E.P. - 3 x (1k @F.P. / 2min @E.P.) - 1k @ E.P.	DÍA DE DESCANSO	CARRERA SUAVE 7k @ S.P.	DÍA DE DESCANSO / CROSS TRAINING	CARRERA LARGA 14k @ E.P.
6	DÍA DE DESCANSO	CARRERA DE ACTIVACIÓN 5k @ E.P.	CROSS TRAINING / FUERZA	DÍA DE DESCANSO	CARRERA SUAVE 5k @ E.P.	DÍA DE DESCANSO / CROSS TRAINING	CARRERA LARGA 8k @ E.P.
7	DÍA DE DESCANSO	CARRERA DE ACTIVACIÓN 10k @ E.P.	SERIES EN CUESTAS - 2k CAL @ E.P. - 5 x (3min @S.P. 4-6% / 1min @E.P. 0%) - 1k @ E.P.	DÍA DE DESCANSO	CARRERA SUAVE 10k @ S.P.	DÍA DE DESCANSO / CROSS TRAINING	CARRERA LARGA 17k @ E.P.
8	DÍA DE DESCANSO	CARRERA DE ACTIVACIÓN 10k @ E.P.	SESIÓN INTERVALOS - 2k CAL @ E.P. - 3 x (2k @F.P. / 2min @E.P.) - 2k @ E.P.	DÍA DE DESCANSO	CARRERA SUAVE 10k @ S.P.	DÍA DE DESCANSO / CROSS TRAINING	CARRERA LARGA 19k @ E.P.
9	DÍA DE DESCANSO	CARRERA DE ACTIVACIÓN 10k @ E.P.	CARRERA PROGRESIVA 12k	DÍA DE DESCANSO	CARRERA SUAVE 7k @ S.P.	DÍA DE DESCANSO / CROSS TRAINING	CARRERA LARGA 12k @ E.P.
10	DÍA DE DESCANSO	CARRERA DE ACTIVACIÓN 7k @ E.P.	CARRERA SUAVE 5k @ E.P. (5 sprints 30s R.P.)	DÍA DE DESCANSO	CARRERA SUAVE 5k @E.P. (5 sprints 30s R.P.)	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE CARRERA!

GLOSARIO PLANES DE ENTRENAMIENTO SWIMBIKERUN – RUNNING

Ritmos de entrenamiento o "*paces*"

Si ya has participado en alguna carrera el siguiente calculador que hemos creado te puede ayudar a calcular tus ritmos de entrenamiento: [Click Aquí](#).

En todo caso, el siguiente glosario te puede servir de guía para seguir nuestro plan de entrenamiento.

- **E.P. (Easy Pace):** En una escala de esfuerzo del 1-10, equivale entre un 4-6. Este ritmo es ideal para tus entrenamientos de recuperación, así como para acumular kilómetros semanales sin sobrecargar el cuerpo. En este ritmo también deberás correr tus carreras largas.
- **S.P. (Steady Pace):** En una escala de esfuerzo del 1-10, equivale a un 7. Este ritmo es ideal para enseñarle a tu cuerpo a correr de forma eficiente. Es un ritmo cercano a tu pace de maratón.
- **TmP (Tempo Pace) o Umbral (Treshold):** En una escala de esfuerzo del 1-10, equivale a un 8. Este ritmo es ideal para realizar intervalos largos (2km+) y para mejorar tu perfil de lactato. Es un ritmo cercano a tu pace de media maratón.
- **F.P. (Fast Pace) o Vo2 Max:** En una escala de esfuerzo del 1-10, equivale a un 9. Este ritmo es ideal para realizar intervalos entre 400m y 2km. Mejora tu Vo2 Max o capacidad de transportar oxígeno hacia los músculos.
- **MxP (Max Pace):** En una escala de esfuerzo del 1-10, equivale a un 10. Este ritmo es ideal para realizar intervalos cortos menores a 400m. Mejora tu Vo2 Max o capacidad de transportar oxígeno hacia los músculos, así como tu cadencia.
- **R.P. (Race Pace):** Es el ritmo que te has planteado como objetivo para tu carrera. Entrenar en el ritmo que utilizarás durante la competencia te ayuda a evitar sorpresas y a acostumbrarte al esfuerzo. No todos los entrenamientos deben realizarse a este ritmo.

Sesiones de entrenamiento y Otros

- **CAL** Significa tiempo de calentamiento.

- **Carrera de Activación** Es un tipo de carrera que sirve para preparar los músculos para un esfuerzo próximo. Por la misma razón, se utiliza para recuperar los músculos de la fatiga. Se debe realizar siempre en E.P.
- **Carrera Larga** Significa la sesión de entrenamiento de mayor duración. Crea resistencia y mejora la capacidad aeróbica. Debe realizarse en E.P. y de forma paulatina se le pueden incluir intervalos de R.P.
- **Carrera Progresiva** La carrera progresiva es aquella en donde el ritmo de entrenamiento va aumentando por cada medida de tiempo, normalmente por cada kilómetro. Se recomienda que la carrera progresiva se inicie en un E.P. y no pase el TmP.
- **Cross Training** El cross training es un método de actividad física alternativo al deporte que se está practicando. Así, el corredor podrá por ejercitarse a través de deportes alternativos como el ciclismo, la natación, el senderismo, entre muchos otros. Se recomienda que sea una actividad física que no implique mucho estrés o fatiga en el cuerpo.
- **Carrera Suave** Es una sesión que te ayuda a acumular volumen de entrenamiento y por tanto mejora tu capacidad aeróbica sin crear mayor fatiga. Se debe realizar en E.P.
- **Sesión en Cuestas (Hill Repts)** Son sesiones de entrenamiento en donde se entrena la resistencia muscular a través de la inclinación o pendientes de la ruta o la caminadora. Para estas sesiones se indica el gradiente de inclinación que se recomienda, normalmente entre un 4-6%. Estas sesiones se deben realizar en S.P., TmP o F.P, según la duración del intervalo.
- **Sesión de Intervalos** Las sesiones de intervalo son aquellas en donde se realizan esfuerzos significativos por ciertas duraciones, seguido de periodos de descanso totales o de esfuerzo reducido. Los intervalos pueden ser cortos o medianos. Los intervalos más cortos trabajarán el Vo2 Max, mientras que los intervalos medianos desarrollarán tu capacidad anaeróbica. Las sesiones de intervalos se deben realizar, dependiendo de su duración, en TmP, F.P. o MxP.
- **Sesión de Umbral** La sesión de umbral se realiza en TmP. Es ideal para realizar intervalos largos (2km+) y para mejorar tu perfil de lactato. Es igualmente una excelente herramienta para pronosticar tiempos de carrera.

- Sesión Yasso

La sesión Yasso se utiliza, principalmente, en planes de entrenamiento para la maratón en la medida que sirve como un gran pronosticador del tiempo de carrera. Implica intervalos de 800m que se deben correr en el mismo tiempo de carrera pronosticado, pero en lugar de horas y minutos, en minutos y segundos. Así, si tu tiempo pronosticado de carreras es 4 horas y 5 minutos, deberás correr el intervalo de 800m en 4 minutos y 5 segundos. En estas sesiones deberás realizar entre 4-12 intervalos de 800m, según tu estado físico y avance en el plan de entrenamiento.

