

ENTRENAMIENTOS OFICIALES

BREVE GUÍA PARA ENTENDER NUESTRA PREPARACIÓN

LO QUE HAY DETRÁS DE TU PLAN
DE MEDIA MARATÓN

TU PUNTO DE PARTIDA

¡Enhorabuena!

¿Por qué? —te preguntarás— si esto ni siquiera ha comenzado. Y es que muchas veces no somos conscientes del valor que tiene calzarse unas zapatillas y exprimirlas hasta el último kilómetro, bajo la lluvia, el sol o cualquier obstáculo que se nos ponga por delante. No creo que correr nos convierta en mejores o peores personas, pero lo que está claro es que nos hace diferentes, así somos los corredores populares.

Dicen que menos del 5% de la población es capaz de sobrepasar la línea de meta de una media maratón, pero si estás leyendo esto, es porque tu objetivo es aún más ambicioso. Vas un paso por delante, tienes curiosidad y ganas de superarte; parece que no te conformas con terminar.

El camino no será fácil, pero no estarás solo; lo recorreremos juntos hasta situarnos en la línea de salida. Nos quedan dos meses por delante para alcanzar nuestra mejor versión. Estoy seguro de que la satisfacción de lograr tu objetivo, bajo las catedrales de Salamanca, será la mejor recompensa a esos entrenamientos agotadores.

¡Comienza la cuenta atrás!

Bienvenidos, un año más, a la Media Maratón Ciudad De Salamanca.

Héctor Rodríguez Sánchez

@hector.runningcoach



1. ANTES DE EMPEZAR

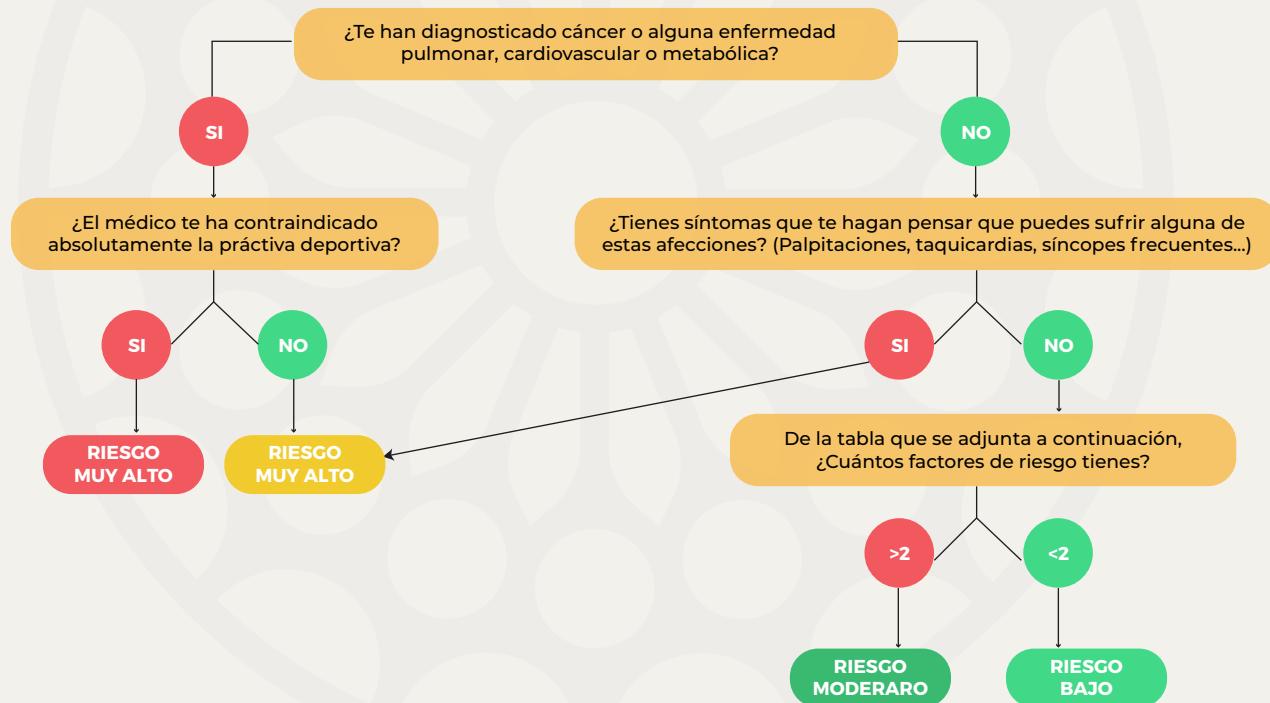
En primer lugar, me gustaría recordar que la salud debe de ser el motivo principal que nos mueva a practicar deporte, independientemente de marcar una competición como objetivo.

El ejercicio aeróbico aporta beneficios cardiovasculares, metabólicos, psicológicos, y nos ayuda a mantener una buena composición muscular. Incluso el impacto de cada zancada contra el suelo aporta beneficios a nivel estructural en nuestro sistema musculoesquelético¹.

Sin embargo, el gran estrés al que inducimos al organismo durante una competición puede llegar a ser perjudicial. De hecho, como bien es sabido, todos los años lamentamos algún fallecimiento de corredores que colapsan durante una prueba de resistencia.

Para prevenir este tipo de situaciones, disponemos de numerosos cuestionarios de valoración que nos permiten determinar si es necesario realizar un reconocimiento médico o una prueba de esfuerzo antes de iniciar la práctica deportiva.

Para facilitar lo máximo posible esta autoevaluación, recurriremos al cuestionario de estratificación del riesgo propuesto por el American College of Sports Medicine².



FACTOR DE RIESGO	CRITERIOS EXPLÍCITOS
EDAD	Hombre ≥ 45 años o Mujer ≥ 55 años.
ANTECEDENTES FAMILIARES	INFARTO, REVASCULARIZACIÓN CORONARIA O MUERTE SÚBITA: <ul style="list-style-type: none"> - Del padre u parientes varones de primer grado <55 años. o - De la madre u parientes de primer grado <65 años.
TABAQUISMO	FUMADOR ACTIVO <ul style="list-style-type: none"> - Que ha dejado de fumar en los últimos seis meses o - Que está expuesto a humo de tabaco ambiental.
ESTILO DE VIDA SEDENTARIO	MENOS DE 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA de intensidad moderada al menos tres días por semana. <i>*Actividad física moderada: ejercicio a una intensidad que nos permite hablar mientras la practicamos (trote suave, paseo en bici, baile...)</i>
OBESIDAD	IMC ≥ 30 kg/m ² <ul style="list-style-type: none"> o Circunferencia de cintura >102cm en hombres o >88 cm en mujeres.
HIPERTENSIÓN	PAS ≥ 140 y/o PAD ≥ 90 <i>*confirmada en al menos dos mediciones.</i>
DISLIPEMIA	Colesterol total ≥ 200 mg/dL <ul style="list-style-type: none"> o LDL ≥ 130 mg/dL o HDL <40 mg/dL.
PREDIABETES	Glucosa en ayunas ≥ 100 mg/dL pero <126 mg/dL. <ul style="list-style-type: none"> o Glucosa oral (2 horas) ≥ 140 mg/dL pero <200 mg/dL.

Una vez que hemos seguido las instrucciones del mapa conceptual, solamente nos queda comprobar las recomendaciones del ACSM respecto a una valoración médica previa:

	RIESGO MUY ALTO	RIESGO ALTO	RIESGO MODERADO	RIESGO BAJO
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	No debe realizar ejercicio	Recomendado	No necesario	No necesario
ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA	No debe realizar ejercicio	Necesario	Necesario	No necesario

***Intensidad moderada:** 40–60% VO₂ reserva o FC reserva; 3–6 MET; intensidad que se pueda mantener cómodamente durante un período de tiempo prolongado (45 min aprox.).

Ejemplos: actividades que nos permiten mantener una conversación, como tareas domésticas, paseo en bicicleta, trote suave o baile.

***Intensidad vigorosa:** > 60% VO₂ reserva o FC reserva; > 6 MET; ejercicio de suficiente intensidad como para plantear un reto cardiorrespiratorio sustancial.

Ejemplos: entrenamiento de fuerza de alta intensidad, entrenamiento interválico en cualquier modalidad, subir una escalera rápidamente, competiciones...

***Necesario:** refleja la noción de que sin una exploración médica previa y/o la realización de una prueba de esfuerzo supervisada médicaamente la realización del ejercicio no sería seguro.

2. LOS PILARES DE UNA PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN EXITOSAS

Como en todo ámbito profesional, las ciencias del deporte abarcan cantidad de especialidades, sin embargo, hay ciertos conceptos que abarcan cualquier disciplina.

Multitud de autores se han encargado de crear unas pautas que sirvan de guía para llevar a cabo un entrenamiento exitoso. A continuación, veremos como estas pautas construyen los cimientos de nuestra planificación.

2.1. VARIABLES DEL ENTRENAMIENTO

Para alcanzar nuestro objetivo, será necesario trabajar de forma eficiente y eficaz sobre cuatro variables fundamentales. En función de la disciplina deportiva, cada una de ellas puede medirse en diferentes magnitudes. En este caso, nos centraremos específicamente en el ámbito del corredor.

VOLUMEN³: la distancia cubierta o el tiempo de entrenamiento, es decir, el componente cuantitativo. En caso de entrenamientos por intervalos, se calcula multiplicando el número de intervalos por la distancia o tiempo de estos.

OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO		BASE
Calentamiento	TIEMPO	
	RITMO	
Principal	ENTRENAMIENTO	Rodaje largo 70'
	RITMO	10k + 1'05" / 130"
Enfriamiento	TIEMPO	
	RITMO	

 **VOLUMEN 70 MINUTOS**

Imagen 1. Ejemplo de la variable volumen I

OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO		INTERVAL (VT2)
Calientamiento	TIEMPO	15' + Progresiones
	RITMO	10k + 1'05" / 1'30"
Principal	ENTRENAMIENTO	4x2000 r2'30"
	RITMO	10k + 20" / 15" o 83-85% VAM
Enfriamiento	TIEMPO	5'
	RITMO	10k + 1'05" / 1'30"



VOLUMEN: 4X2000= 8KM

Imagen 2. Ejemplo de la variable volumen II

El documento Training for a (half-)marathon⁴ compara diferentes grupos de corredores de media maratón según el kilometraje semanal y la distancia de su tirada más larga: grupo de menos de 20 kilómetros semanales, grupo de entre 20 y 32 kilómetros, y grupo de más de 32 km. En conclusión, el grupo que entrenó más de 32 km semanales, y tuvo capacidad para alcanzar una tirada larga de más de 21 kilómetros, fue quien alcanzó un mejor tiempo. Para terminar nuestra media maratón con éxito, debemos alcanzar un volumen semanal relativamente elevado, estando este directamente relacionados con una mejor marca en media maratón.

Aunque no existe un porcentaje ideal de progresión semanal, esta debe ser controlada, ya que incrementos excesivos del volumen entre semanas consecutivas (>30 %) se asocian con una mayor probabilidad de lesión⁵.

INTENSIDAD³: se trata del componente cualitativo del entrenamiento y solemos medirlo en minutos por kilómetro o pulsaciones por minuto.

OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO		INTERVAL (VT2)
Calientamiento	TIEMPO	15' + Progresiones
	RITMO	10k + 1'05" / 1'30"
Principal	ENTRENAMIENTO	4x2000 r2'30"
	RITMO	10k + 20" / 15" o 83-85% VAM
Enfriamiento	TIEMPO	5'
	RITMO	10k + 1'05" / 1'30"



*IMAGINA QUE TU MARCA EN 10K ES DE 50'

EN ESTE CASO, LA INTENSIDAD DE LOS INTERVALOS SERÁ:

5:00 + 20"-15" = 5:20-5:15 MINUTOS POR KILOMÉTRO

Imagen 3. Ejemplo de la variable intensidad.

Sin entrar más a fondo en el tema de la intensidad, lo que debemos de tener claro es que cada intensidad está relacionada con un objetivo fisiológico diferente y que, no por entrenar más intenso, obtendremos un mejor rendimiento en competición.

Por ejemplo, si trabajamos intervalos de 200m en Z5, desarrollaremos la capacidad anaeróbica del organismo, pero la transferencia a una competición de media maratón será reducida. Además de esto, este entrenamiento solamente nos permitiría acumular un volumen de cerca de 2 kilómetros, y como hemos visto antes, los mayores volúmenes de entrenamiento son los que se asocian con un mejor rendimiento en pruebas de resistencia.

Este es el motivo por el que se trabajan intervalos más largos o carreras en Z3 como entrenamiento específico para media maratón.

ZONA	% DE LA FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA	ESFUERZO PERCIBIDO	VENTAJAS
1	50-60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel incial; reduce el estrés
2	60-70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70-80%	Ritmo moderado: es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80-90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90-100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Imagen 4. Zonas de entrenamiento según los relojes Garmin. Fuente: Garmin Connect⁶.

DENSIDAD: en entrenamientos de intervalos, relación entre el tiempo de trabajo (carrera) y el tiempo de recuperación.

Un entrenamiento es más específico cuanto más se asemeja a la competición objetivo. De tal manera que, si disminuimos el tiempo de recuperación, la carga de entrenamiento será mayor, independientemente de que lo completemos a la misma intensidad.

De esta forma, podemos comprobar cómo no es necesario correr más rápido en cada entrenamiento para seguir creciendo. Aunque de las 4 variables, esta sea la más compleja, considero que tiene gran importancia en los deportes de fondo.

SEMANA 1

OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO		INTERVAL (VT2)
Calentamiento	TIEMPO	15' + Progresiones
	RITMO	10k + 1'05" / 1'30"
Principal	ENTRENAMIENTO	20x1' r30"
	RITMO	Ritmo 10k o 90% VAM
Enfriamiento	TIEMPO	5'
	RITMO	10k + 1'05" / 1'30"

***1' DE CARRERA / 30" RECUPERACIÓN**
DENSIDAD: 2:1

SEMANA 2

OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO		INTERVAL (VT2)
Calentamiento	TIEMPO	15' + Progresiones
	RITMO	10k + 1'05" / 1'30"
Principal	ENTRENAMIENTO	20x1' r20"
	RITMO	Ritmo 10k o 90% VAM
Enfriamiento	TIEMPO	5'
	RITMO	10k + 1'05" / 1'30"

***1' DE CARRERA / 20" RECUPERACIÓN**
DENSIDAD: 3:1

Imagen 5. Ejemplo de progresión en densidad.

FRECUENCIA: cantidad de días a la semana de entrenamiento. En nuestro caso, tendremos 3 alternativas con el objetivo de elegir la que mejor se adapte a nosotros.

Es importante mantener una frecuencia de entrenamientos que se adapte a tu nivel y hábitos actuales. No lleves a cabo una rutina con un número de días de entrenamiento por encima de lo que estás acostumbrado. Esto puede generar sobrecarga y aumentar el riesgo de lesiones. Para mejorar se requiere un incremento progresivo de la carga.

Planificación básica, de frecuencia 4 (4 días a la semana de entreno), planificación intermedia de frecuencia 5 y planificación avanzada de frecuencia 6.

2.2. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO ⁷.

Ya en 1989, Grosser, Starischka y Zimmermann; tenían claro que el entrenamiento era la herramienta básica para conseguir una adaptación del organismo. Para entender el porqué de la programación del entrenamiento, es adecuado conocer alguno de los principios que mencionan:

Ya en 1989, Grosser, Starischka y Zimmermann tenían claro que el entrenamiento constituye la herramienta básica para provocar procesos de adaptación en el organismo. Para comprender el sentido y la lógica de la programación del entrenamiento, resulta fundamental conocer algunos de los principios que estos autores establecen:

SOBRECARGA PROGRESIVA: el esfuerzo debe de ser creciente para aumentar nuestro rendimiento. Detrás de cada planificación existe una cuantificación de la carga total, con diferentes fórmulas, que sirven como guía a la evitar aumentos excesivos de trabajo que puedan desencadenar una lesión o unos niveles excesivos de fatiga en el sistema nervioso.

INDIVIDUALIDAD: cada persona tiene sus circunstancias. El programa propuesto, como cualquier otro que podamos encontrarnos en internet, no contempla este principio. Como corredores populares, tenemos trabajo, familia, y circunstancias de la vida diaria que interfieren en nuestra planificación deportiva.

De ahí, el hecho de recurrir a un entrenador o preparador físico, debidamente cualificado, que tenga en cuenta todas nuestras particularidades y adapte de la mejor manera posible la rutina de entrenamientos a nuestro día a día.

ESPECIFICIDAD: los entrenamientos deben ser lo más similares posibles a la competición objetivo. Por ejemplo, llevándolo a un caso extremo y fácilmente reconocible, no tendría sentido entrenar como un velocista de 100 metros lisos para competir en una maratón.

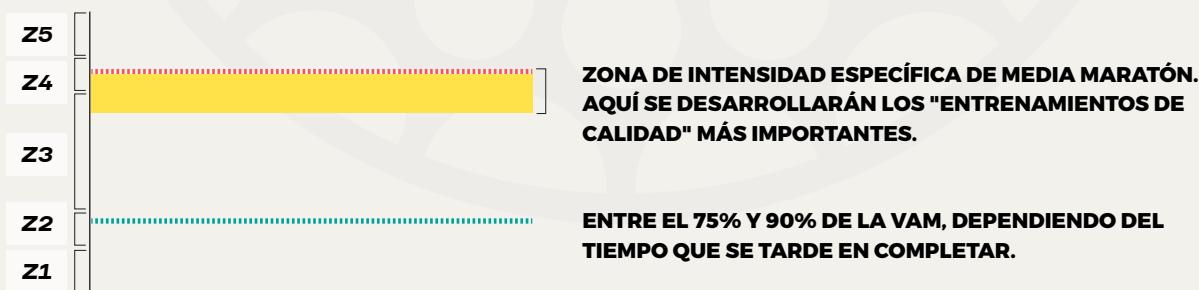


Imagen 6. Zona de entrenamiento específica para media maratón. Fuente: Selier (2010)⁸

2.3. PERIODIZACIÓN ³

El término periodización es concepto complejo relacionado con la estructura de la temporada. Divide el calendario en una secuencia de períodos más cortos que nos permitirán tener picos de rendimiento a lo largo de la temporada, en nuestro caso, ese pico coincidirá con nuestra competición objetivo, la Media Maratón de Salamanca.

El manejo de las variables descritas anteriormente (intensidad, volumen, frecuencia y densidad) condicionarán el resultado de cada periodo.

Sin profundizar en los diferentes métodos, lo que debemos saber es que aumentar todas las semanas la carga de entrenamiento, aunque puede ser útil en principiantes, a largo plazo puede llevarnos al sobre-entrenamiento consiguiendo un efecto contrario sobre el rendimiento y favoreciendo la acumulación de fatiga. Por este motivo, se emplean métodos de entrenamiento que alternan semanas de alta carga con semanas de "descarga", lo que permite una mayor adaptación fisiológica y una adecuada recuperación psicológica.

SOBRECARGA PROGRESIVA: el esfuerzo debe de ser creciente para aumentar nuestro rendimiento. Detrás de cada planificación existe una cuantificación de la carga total, con diferentes fórmulas, que sirven como guía a la evitar aumentos excesivos de trabajo que puedan desencadenar una lesión o unos niveles excesivos de fatiga en el sistema nervioso.

INDIVIDUALIDAD: cada persona tiene sus circunstancias. El programa propuesto, como cualquier otro que podamos encontrarnos en internet, no contempla este principio. Como corredores populares, tenemos trabajo, familia, y circunstancias de la vida diaria que interfieren en nuestra planificación deportiva.

De ahí, el hecho de recurrir a un entrenador o preparador físico, debidamente cualificado, que tenga en cuenta todas nuestras particularidades y adapte de la mejor manera posible la rutina de entrenamientos a nuestro día a día.

ESPECIFICIDAD: los entrenamientos deben ser lo más similares posibles a la competición objetivo. Por ejemplo, llevándolo a un caso extremo y fácilmente reconocible, no tendría sentido entrenar como un velocista de 100 metros lisos para competir en una maratón.



	Ajuste
	Carga
	Impacto
	Descanso
	Activación/competición

3. PLANIFICACIONES

3.1. ¿QUÉ PLANIFICACIÓN DEBO ELEGIR?

Se debe elegir el plan de entrenamiento en base a nuestro estado de forma actual. De hecho, siempre y cuando seamos capaces de asimilar la carga de forma adecuada, existe la posibilidad de ser flexible con el mismo, es decir, podríamos completar las cuatro primeras semanas con el plan básico y aumentar a una frecuencia 5 durante el resto de la preparación.

Es más importante mantener la constancia del plan que elijamos, que sobreestimar nuestras posibilidades y no completar las 8 semanas de preparación. El hecho de completar todos los entrenamientos aumentará nuestra confianza y nos permitirá terminar la competición con mayores garantías.

En conclusión, si estás entrenando 2 o 3 días, quizás sea el momento de dar un paso al frente y aprovechar esta oportunidad, sumar un día más a tus entrenamientos, y para demostrarlo hasta donde eres capaz de llegar con esfuerzo y sacrificio.

Si ya estás entrenando 4, 5 o 6 días a la semana, continua así, utiliza la propuesta para salir de la zona de confort y progresar a paso firme hasta la última semana de preparación. Recuerda que, si te ves con fuerzas, la semana 5 puede ser el momento perfecto para dar un paso más y aumentar la frecuencia de entrenamiento.

3.2. ¿A QUÉ RITMO DEBO ENTRENAR?

Respecto al ritmo, os propongo dos alternativas.

En primer lugar, dado que la preparación comienza la semana posterior a la San Silvestre Salmantina, se plantean unos ritmos en base a vuestra marca en 10 kilómetros:

OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO	INTERVAL (VT2)	
Calentamiento	TIEMPO	15' + Progresiones
	RITMO	10k + 1'05" / 1'30"
Principal	ENTRENAMIENTO	7km
	RITMO	10k + 30" / 25" o 78-80% VAM
Enfriamiento	TIEMPO	5'
	RITMO	10k + 1'05" / 1'30"

IMAGINA QUE HAS COMPLETADO LOS 10K DE LA SAN SILVESTRE A UN RITMO DE 5:00 MINUTOS POR KM

RITMO DE CALENTAMIENTO: 6:05 / 6:30

RITMO DE ENTRENAMIENTO: 5:30 / 5:25

RITMO DE ENFRIAMIENTO: 6:05 / 6:30

Imagen 8. Calcula tu ritmo en base a tu marca en 10k.

La segunda opción es algo más compleja. La VAM o velocidad aeróbica máxima se define como la velocidad mínima a la que se alcanza el consumo máximo de oxígeno, es decir, la velocidad más rápida a la que una persona puede correr utilizando al máximo su capacidad para captar y usar el oxígeno. Para calcularla:

- Corre a la máxima velocidad que puedas sostener de 4 a 6 minutos (dependiendo de tu nivel) sin disminuir el ritmo.
- Mantén el esfuerzo constante y evita sprints finales para no sobreestimar la VAM.
- Si tienes GPS, el ritmo medio de la prueba corresponde al 100% de la VAM. Si lo has hecho con cronómetro, deberás dividir el tiempo entre la distancia en kilómetros recorrida.

OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO	INTERVAL (VT2)	
Calentamiento	TIEMPO	15' + Progresiones
	RITMO	10k + 1'05" / 1'30"
Principal	ENTRENAMIENTO	7km
	RITMO	10k + 30" / 25" o 78-80% VAM
Enfriamiento	TIEMPO	5'
	RITMO	10k + 1'05" / 1'30"

IMAGINA QUE HAS COMPLETADO EL TEST DE VAM A 4:00 MINUTOS POR KM.

RITMO DE ENTRENAMIENTO (78-80% VAM):

$$*(100\%-78\%) \times 4' = 52,8"$$

$$*(100\%-80\%) \times 4' = 48"$$

$$\text{RITMO } 78\% = 4' + 52" = 4:52 \text{ MINUTOS X KM}$$

$$\text{RITMO } 80\% = 4' + 48" = 4:48 \text{ MINUTOS X KM}$$

Imagen 9. Calcula tu ritmo en base a tu VAM.

4. EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

El entrenamiento de fuerza en corredores se asocia con mejoras significativas de la fuerza muscular, sin perjudicar el rendimiento ni la economía de carrera, incluso mejorándolo, si se realiza durante un tiempo suficientemente amplio a la competición (≈ 6 meses en corredores populares). Además, tiene un efecto preventivo frente a las sobrecargas, directamente relacionado con la prevención de lesiones. En relación con el dolor muscular post-competición, uno de los beneficios es su disminución durante las 24 horas posteriores a la carrera^{9 10 11}.

Sin embargo, se requiere una buena técnica y control postural para realizar los ejercicios de forma correcta, lo que dificulta su desarrollo en esta guía.

Esto me vuelve a dar la oportunidad de incidir en la importancia de estar asesorado por un profesional de las ciencias del deporte, no solo para alcanzar nuestro mejor rendimiento, si no para prevenir y solucionar posibles complicaciones que puedan ocurrir durante cualquier preparación.

5. ERRORES A EVITAR

5.1. RITMO

Uno de los errores más habituales al entrenar es realizar los entrenamientos a intensidades demasiado altas. Este exceso de intensidad no solo impide acumular kilómetros necesarios para mejorar la resistencia, sino que también aumenta el riesgo de lesiones innecesarias. Debemos respetar las sesiones a baja intensidad.

5.2. LESIONES

Escucha a tu cuerpo. El dolor es un mecanismo de alerta que indica que algo no está funcionando como debería; parar a tiempo es una decisión inteligente, no un paso atrás. Dar al cuerpo unos días para recuperarse ayuda a prevenir lesiones y permite volver más fuerte, sin comprometer el rendimiento a medio plazo.

La evidencia muestra que unos días de descanso no implican una pérdida significativa de la forma física. A corto plazo se mantienen las principales adaptaciones aeróbicas y cardiovasculares, y aunque puedan producirse cambios metabólicos transitorios, estos son rápidamente reversibles al retomar el entrenamiento.^{12 13 14}

5.3. DESCANSAR TAMBIÉN ES ENTRENAR

Para aumentar nuestro rendimiento, debemos dar al organismo pequeños respiros que le permitan asimilar el trabajo realizado. Esto es conocido como "supercompensación", y está relacionado directamente con el Síndrome General de Adaptación.

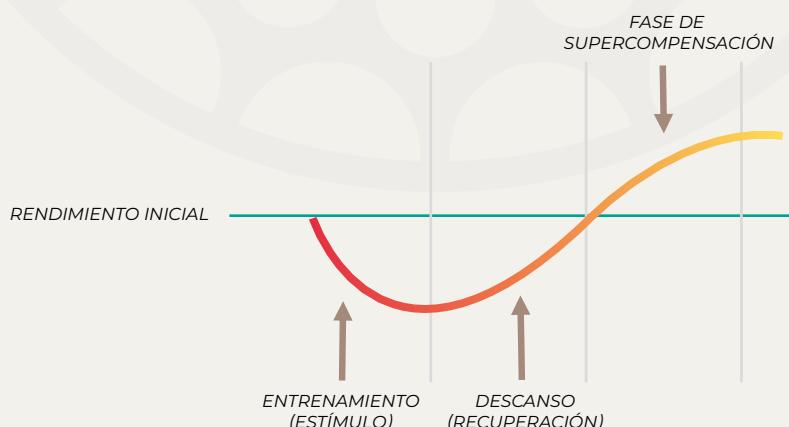


Imagen 10. Principio de supercompensación.

5.4. CALZADO

Si tienes zapatillas con placa de carbono, es mejor reservarlas para el día de la competición. Ahorraras dinero y alargarás su vida, además, notarás una mejora en tus ritmos aún mayor cuando te las calcas.

5.5. AJUSTAR EL PLAN

Recuerda el principio de individualidad: "Como corredores populares, tenemos trabajo, familia, y circunstancias de la vida diaria que interfieren en nuestra planificación deportiva."

Se rígido a la hora de mantener la constancia, pero lo suficientemente flexible como para adaptar el entrenamiento a tu realidad, ajustando volúmenes, intensidades o días cuando sea necesario, sin perder de vista el objetivo final.

6. LA CLAVE: SER CONSTANTE

Repetir la estructura semanal en el plan de entrenamiento es importante para evitar la incertidumbre y crear adherencia a la rutina. Además, facilita la cuantificación y equilibrio de la carga de entrenamiento.

La constancia es la clave del éxito. Los planes de entrenamiento siguen una progresión gradual, cumplir con cada entrenamiento reducirá el riesgo de lesión y nos acercará un poco más a completar la Media de manera satisfactoria.

7. ENTRENAMIENTOS DIRIGIDOS

Por último, estás todos invitados, a partir del sábado 10 de enero, a los entrenamientos grupales que compartiremos cada fin de semana.

Allí resolveremos dudas, explicaremos el trabajo a realizar, y dejaremos de lado la soledad del fondista para entrenar codo con codo con gente de vuestro mismo nivel.

No importa el ritmo ni la experiencia previa, será un momento para disfrutar haciendo lo que más nos gusta, correr. Tampoco es necesario que completes todos los entrenamientos dirigidos, ven cuando te apetezca, ¡estoy seguro de que repetirás!

Te esperamos con los brazos abiertos durante las mañanas de enero y febrero previas a la Media Maratón, ¡estás atento a las redes sociales!

8. ¿ME AYUDAS?

Acercar la parte técnica a corredores de todos los niveles no es sencillo, de hecho, probablemente haya sido la tarea más compleja de mi preparación para la competición...

Con el objetivo de seguir mejorando profesionalmente, y ayudándome en todo lo posible, me gustaría que respondieseis a un par de preguntas. No os llevará más de un minuto y estaré muy agradecido.

Pincha en el siguiente enlace al formulario de google y completa las dos preguntas propuestas. Es anónimo y simplemente con el hecho de saber que has llegado hasta el final, me será de gran ayuda:

<https://forms.gle/S7y8ixnMZYRwYEVUA>

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mersy DJ. Health benefits of aerobic exercise. *Postgrad Med*. 1991 Jul;90(1):103-7, 110-2. doi: 10.1080/00325481.1991.11700983. PMID: 2062750.
2. Ferguson B. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 9th Ed. 2014. *J Can Chiropr Assoc*. 2014 Sep;58(3):328. PMCID: PMC4139760.
3. Buzzichelli CA, Bompa TO. Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Madrid: Editorial Tutor; 2019. ISBN: 978-84-1667668-2.
4. Fokkema T, van Damme AADN, Fornerod MWJ, de Vos RJ, Bierma-Zeinstra SMA, van Middelkoop M. Training for a (half-)marathon: Training volume and longest endurance run related to performance and running injuries. *Scand J Med Sci Sports*. 2020 Sep;30(9):1692-1704. doi: 10.1111/sms.13725. Epub 2020 Jun 3. PMID: 32421886; PMCID: PMC7496388.
5. Ramskov D, Nielsen RO, Sørensen H, Parner E, Lind M, Rasmussen S. The design of the run Clever randomized trial: running volume, -intensity and running-related injuries. *BMC Musculoskelet Disord*. 2016 Apr 23;17:177. doi: 10.1186/s12891-016-1020-0. PMID: 27107810; PMCID: PMC4842282.
6. Garmin Ltd. Zonas de frecuencia cardíaca [Internet]. Olathe (KS): Garmin; s.f. [citado 22 dic 2025]. Disponible en: <https://www8.garmin.com/manuals/webhelp/-GUID-C001C335-A8EC-4A41-A0E-BAC434259F92/ES-XM/GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19.html>
7. Grosser M, Starischka S, Zimmermann E. Principios del entrenamiento deportivo: teoría y práctica en todas las especialidades deportivas. Barcelona: Martínez Roca; 1989.
8. Seiler S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *Int J Sports Physiol Perform*. 2010 Sep;5(3):276-91. doi: 10.1123/ijsp.5.3.276. PMID: 20861519.
9. Ferrauti A, Bergermann M, Fernandez-Fernandez J. Effects of a concurrent strength and endurance training on running performance and running economy in recreational marathon runners. *J Strength Cond Res*. 2010 Oct;24(10):2770-8. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181d64e9c. PMID: 20885197.
10. Andrade MS, Ferrer CRL, Vancini RL, Nikolaidis PT, Knechtle B, Rosemann T, Bachl ALL, Seffrin A, de Lira CAB. The Effect of Muscle Strength on Marathon Race-Induced Muscle Soreness. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Oct 27;18(21):11258. doi: 10.3390/ijerph182111258. PMID: 34769776; PMCID: PMC8583638.
11. Rønnestad BR, Mujika I. Optimizing strength training for running and cycling endurance performance: A review. *Scand J Med Sci Sports*. 2014 Aug;24(4):603-12. doi: 10.1111/sms.12104. Epub 2013 Aug 5. PMID: 23914932.
12. Cullinane EM, Sady SP, Vadeboncoeur L, Burke M, Thompson PD. Cardiac size and VO₂max do not decrease after short-term exercise cessation. *Med Sci Sports Exerc*. 1986 Aug;18(4):420-4. PMID: 3747802.
13. Vukovich MD, Arciero PJ, Kohrt WM, Racette SB, Hansen PA, Holloszy JO. Changes in insulin action and GLUT-4 with 6 days of inactivity in endurance runners. *J Appl Physiol* (1985). 1996 Jan;80(1):240-4. doi: 10.1152/jappl.1996.80.1.240. PMID: 8847309.
14. Halonen EJ, Gabriel I, Kelahaara MM, Ahtiainen JP, Hulmi JJ. Does Taking a Break Matter-Adaptations in Muscle Strength and Size Between Continuous and Periodic Resistance Training. *Scand J Med Sci Sports*. 2024 Oct;34(10):e14739. doi: 10.1111/sms.14739. PMID: 39364857.



TABLAS DE ENTRENO

MEDIA
MARATÓN  2026
CIUDAD DE SALAMANCA

BÁSICO 4 DÍAS (|)

Semana 1		5	6	7	8	9	10	11
Objetivo	Base		Base (Fartlek a VT1)	Base		Intervalos a VT2		
Calentamiento	Tiempo		15'			15' + Progresiones		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Principal	Entrenamiento	Rodaje Largo 70'		5x5' r2' (activa)	CC 50'		15x400 r45"	
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		5' a Ritmo 10K + 45" 2' a Ritmo 10K + 1'15"	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K ó 90% VAM	
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1-Z2		Zona objetivo Z2	Zona objetivo Z1		Zona objetivo Z3-Z4	
Enfriamiento	Tiempo			5'			5'	
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	
								¡Entrenamiento guiado! Lugar: Hélmántico

Semana 2		12	13	14	15	16	17	18
Objetivo	Base		Base (Fartlek a VT1)	Base		Interval (VT2)		
Calentamiento	Tiempo		15'			15' + Progresiones		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Principal	Entrenamiento	Rodaje Largo 80'		6x5' r2' (activa)	CC 55'		4x2000 r2'30"	
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		5' a Ritmo 10K + 45" 2' a Ritmo 10K + 1'15"	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 20" / 15" o 83-85% VAM	
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1-Z2		Zona objetivo Z2	Zona objetivo Z1		Zona objetivo Z3-Z4	
Enfriamiento	Tiempo			5'			5'	
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	
								¡Entrenamiento guiado! Lugar: Isla del Soto Quedada: Aparcamiento Av. de la Serna

Semana 3		19	20	21	22	23	24	25
Objetivo	Base		Tempo (VT2)	Base		Interval (VT2)		
Calentamiento	Tiempo		15' + Progresiones			15' + Progresiones		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Principal	Entrenamiento	Rodaje Largo 90'		7Km	CC 60'		10x1000 r1'15"	
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		Ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 20" - 15" o 83-85% VAM	
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1-Z2		Zona objetivo Z3-Z4	Zona objetivo Z1		Zona objetivo Z3-Z4	
Enfriamiento	Tiempo			5'			5'	
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	
								¡Entrenamiento guiado! Lugar: Centro de entrenamiento personal Adrián Andrés - Sport Center Dirección: Polígono El Montalvo III, C. Tercera, 32, 37188 Salamanca

BÁSICO 4 DÍAS (|||)

Semana 4		26	27	28	29	30	31	1
Objetivo	Base		Base (Fartlek a VT1)	Base		Interval (VT2)		
Calentamiento	Tiempo		15'			15' + Progresiones		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Principal	Entrenamiento	CC 80'		5x5' r2' (activa)	CC 45'		20x400 r40"	
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		5' a Ritmo 10K + 45" 2' a Ritmo 10K + 1'15"	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K o 90% VAM	
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1-Z2		Zona objetivo Z2	Zona objetivo Z1		Zona objetivo Z3-Z4	
Enfriamiento	Tiempo			5'			5'	
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	

¡Entrenamiento guiado!
Lugar: Isla del Soto
Quedada: Aparcamiento
Av. de la Serna

Semana 5		2	3	4	5	6	7	8
Objetivo	Base			Tempo (VT2)	Base		Interval (VO2) + Tempo (VT2)	
Calentamiento	Tiempo			15' + Progresiones			15' + Progresiones	
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	
Principal	Entrenamiento	CC 90'		2x4500m r2'	CC 55'		8x1'30" r1' R3' + CT 25'	
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		Ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Intervalos: ritmo 10K -20" x 100% VAM Tempo: ritmo 40" - 20" - 20" - 70" - 20"	
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1-Z2		Zona objetivo Z3-Z4	Zona objetivo Z1		Zona objetivo Z4 + Z3	
Enfriamiento	Tiempo			5'			5'	
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	

¡Entrenamiento guiado!
Lugar: Hélmántico

Semana 6		9	10	11	12	13	14	15
Objetivo	Base			Interval (VO2)	Base		Test MM (VT2)	
Calentamiento	Tiempo			15' + Progresiones			15' + Progresiones	
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	
Principal	Entrenamiento	CC 1h40'		10x1'30" r1'15"	CC 60'		2x6Km r3'	
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		Ritmo 10K -20" o 100% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1-Z2		Zona objetivo Z4	Zona objetivo Z1		Zona objetivo Z3-Z4	
Enfriamiento	Tiempo			5'			5'	
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	

¡Entrenamiento guiado!
Lugar: Isla del Soto
Quedada: Aparcamiento
Av. de la Serna

BÁSICO 4 DÍAS (|||)

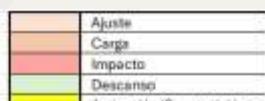
Semana 7		16	17	18	19	20	21	22
Calentamiento	Objetivo	Base		Base (Fartlek a VT1)	Base		Interval (VT2)	
	Tiempo			15'			15' + Progresiones	
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	
Principal	Entrenamiento	CC 1h40'		8x5' r2' (activa)	CC 60'		12x1000 1'15"	
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		5' a Ritmo 10K + 45" 2' a Ritmo 10K + 1' 15"	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 20" / 15" o 83-85% VAM	
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo		Zona objetivo	Zona objetivo		Zona objetivo	
Enfriamiento	Tiempo			5'			5'	
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	
							¡Entrenamiento guiado! Lugar: Isla del Soto Quedada: Aparcamiento Av. de la Serna	

Semana 8		23	24	25	26	27	28	29
Objetivo		Interval (VO2)		Base + VT1		Activación		MM Salamanca
Calentamiento		Tiempo		15' + Progresiones		30'		
		Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
		Entrenamiento		6x3' r1'30"		CC 10'		CC 25' + Progresiones
Principal		Ritmo		Ritmo 10K ó 90% VAM		Ritmo 10K + 40"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"
		Zona de entrenamiento		Zona subjetiva		Zona subjetiva		Zona subjetiva
				Z4		Z1-Z2		Z1
Enfriamiento		Tiempo		5'				
Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"						

Cuantificación de la carga de entrenamiento de las 8 semanas



Periodización y lugares del entrenamiento dirigido



INTERMEDIO 5 DÍAS (I)

Semana 1	5	6	7	8	9	10	11
Objetivo		Base	Tempo (VT2)	Base		Intervalos a VT2	Base
Calentamiento	Tiempo		15' + Progresiones			15' + Progresiones	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	
Principal	Entrenamiento	CC 50'	7Km	CC 40'		15x400 145"	Rodaje Largo 70'
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"	Ritmo 10K + 30" - 25" o 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K ó 90% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"
Enfriamiento	Zona de entrenamiento	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo
	Tiempo		5'			5'	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	
¡Entrenamiento guiado!						Lugar: Hélmántico	

Semana 2	12	13	14	15	16	17	18
Objetivo		Base	Tempo (VT2)	Base		Interval (VT2)	Base
Calentamiento	Tiempo		15' + Progresiones			15' + Progresiones	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	
Principal	Entrenamiento	CC 55'	8Km	CC 40'		4x2000 r2'30"	Rodaje Largo 80'
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"	Ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 20" / 15" o 83-85% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"
Enfriamiento	Zona de entrenamiento	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo
	Tiempo			5'		5'	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	
						¡Entrenamiento guiado! Lugar: Isla del Soto Quedada: Aparcamiento Av. de la Serna	

Semana 3	19	20	21	22	23	24	25
Objetivo		Base	Interval (VO2)	Base		Interval (VT2)	Base
Calentamiento	Tiempo		15' + Progresiones			15' + Progresiones	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	
Principal	Entrenamiento	CC 60'	10x1'30" r1'15"	CC 40'		10x1000 r1'15"	Rodaje Largo 90'
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"	Ritmo 10K -20" o 100% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 20" / 15" ó 83-85% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo
Enfriamiento	Tiempo		5'			5'	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	
						<p>¡Entrenamiento guiado!</p> <p>Lugar: Centro de entrenamiento personal Adrián Andrés - Sport Center</p> <p>Dirección: Polígono El Montalvo III, C. Tercera, 32, 37188 Salamanca</p>	

INTERMEDIO 5 DÍAS (||)

Semana 4		26	27	28	29	30	31	1
Objetivo		Base	Interval (VT2)	Base		Interval (VT2)	Base	
Calentamiento	Tiempo		15' + Progresiones			15' + Progresiones		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
	Entrenamiento	CC 40'	5x2000 r2'30"	CC 40'		20x400 r40"	Rodaje Largo 70'	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30" o 83-85% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K o 90% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"	
Principal	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1	Zona objetivo Z3-Z4	Zona objetivo Z1		Zona objetivo Z3-Z4	Zona objetivo Z1-Z2	
Enfriamiento	Tiempo		5'			5'		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"		

¡Entrenamiento guiado!
Lugar: Isla del Soto
Quedada: Aparcamiento Av. de la Serna

Semana 5		2	3	4	5	6	7	8
Objetivo		Base	Tempo (VT2)	Base		Interval (VO2) + Tempo (VT2)	Base	
Calentamiento	Tiempo		15' + Progresiones			15' + Progresiones		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
	Entrenamiento	CC 55'	2x5Km	CC 40'		8x1'30" r1' R3' + CT 25'	Rodaje Largo 80'	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"	Ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Intervalos: ritmo 10K -20" x 100% VAM Tempo: ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"	
Principal	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1-Z2	Zona objetivo Z3-Z4	Zona objetivo Z1		Zona objetivo Z4 Z3	Zona objetivo Z1-Z2	
Enfriamiento	Tiempo		5'			5'		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"		

¡Entrenamiento guiado!
Lugar: Hérmántico

Semana 6		9	10	11	12	13	14	15
Objetivo		Base	Interval (VO2)	Base		Test MM (VT2)	Base	
Calentamiento	Tiempo		15' + Progresiones			15' + Progresiones		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
	Entrenamiento	CC 60'	5x6' r2'	CC 40'		2x6Km r3'	Rodaje Largo 90'	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"	Ritmo 10K o 90% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"	
Principal	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1-Z2	Zona objetivo Z4	Zona objetivo Z1		Zona objetivo Z3-Z4	Zona objetivo Z1-Z2	
Enfriamiento	Tiempo		5'			5'		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"		

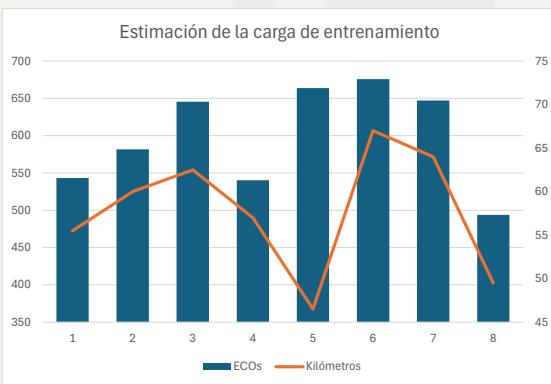
¡Entrenamiento guiado!
Lugar: Isla del Soto
Quedada: Aparcamiento Av. de la Serna

INTERMEDIO 5 DÍAS (|||)

Semana 7		16	17	18	19	20	21	22
Objetivo		Base	Interval (VO2)	Base		Interval (VT2)	Base	
Calentamiento	Tiempo		15' + Progresiones			15' + Progresiones		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Principal	Entrenamiento	CC 60'	8x3'1'30"	CC 40'		12x1000'1'15"	Rodaje Largo 90'	
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"	Ritmo 10K ó 90% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 20" / 15" ó 83-85% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"	
Zona de entrenamiento	Zona objetivo	Z1-Z2	Z2	Z1		Z3-Z4	Z1-Z2	
Enfriamiento	Tiempo		5'			5'		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"		
¡Entrenamiento guiado! Lugar: Isla del Soto Quedada: Aparcamiento Av. de la Serna								

Semana 8		23	24	25	26	27	28	29
Objetivo		Interval (VO2)	Base	Base + VT1		Activación	MM Salamanca	
Calentamiento	Tiempo		15' + Progresiones	30'				
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"				
Principal	Entrenamiento	6x3'1'30"	CC 25'	CC 10'		CC 25' + Progresiones	21K	
	Ritmo	Ritmo 10K ó 90% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 40"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Zona de entrenamiento	Zona objetivo	Z2	Z1	Z1-Z2		Z1		
Enfriamiento	Tiempo	5'						
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"						

Cuantificación de la carga de entrenamiento de las 8 semanas



Periodización y lugares del entrenamiento dirigido

		Ajuste	
		Carga	Impacto
		Impacto	Descenso
		Activación/Competición	
22-28 Diciembre	06-11 Enero	12-18 Enero	19-25 Enero
IV Cross	Isla del Soto	CE Adrián Andrés	26-31 Enero
V Cross	Isla del Soto	Isla del Soto	02-08 Febrero
	Helmantico	Helmantico	09-15 Febrero
		Isla del Soto	16-22 Febrero
			27-02 Marzo
			02-08 Marzo

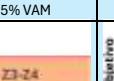
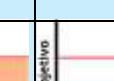
AVANZADO 6 DÍAS (I)

Semana 1		5	6	7	8	9	10	11
Objetivo	Base	Base (Fartlek a VT1)	Tempo (VT2)	Base		Intervalos a VT2	Base	
Calentamiento	Tiempo	15'	15' + Progresiones			15' + Progresiones		
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Principal	Entrenamiento	CC 40'	5x5' r2' (activa)	7Km	CC 50'		15x400 r45"	Rodaje Largo 70'
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	5' a Ritmo 10K + 45" 2' a Ritmo 10K + 1' 15"	Ritmo 10K + 30" / 25" ó 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K o 90% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo
	Enfriamiento	Tiempo		5'			5'	
		Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	
							¡Entrenamiento guiado! Lugar: Hélmántico	

Semana 2		12	13	14	15	16	17	18
Objetivo	Base	Base (Fartlek a VT1)	Tempo (VT2)	Base		Interval (VT2)	Base	
Calentamiento	Tiempo	15'	15' + Progresiones			15' + Progresiones		
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Principal	Entrenamiento	CC 40'	6x5' r2' (activa)	8Km	CC 50'		4x2000 2'30"	Rodaje Largo 80'
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	5' a Ritmo 10K + 45" 2' a Ritmo 10K + 1' 15"	Ritmo 10K + 30" / 25" ó 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 20" / 15" ó 83-85% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo
	Enfriamiento	Tiempo		5'			5'	
		Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	
							¡Entrenamiento guiado! Lugar: Isla del Soto Quedada: Aparcamiento Av. de la Serna	

Semana 3		19	20	21	22	23	24	25
Objetivo	Base	Base (Fartlek a VT1)	Interval (VO2)	Base		Interval (VT2)	Base	
Calentamiento	Tiempo	15'	15' + Progresiones			15' + Progresiones		
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Principal	Entrenamiento	CC 40'	7x5' r2' (activa)	10x1'30" r1'15"	CC 60'		10x1000 r1'15"	Rodaje Largo 90'
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	5' a Ritmo 10K + 45" 2' a Ritmo 10K + 1' 15"	Ritmo 10K - 20" ó 100% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 20" / 15" ó 83-85% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo
	Enfriamiento	Tiempo		5'			5'	
		Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	
							¡Entrenamiento guiado! Lugar: Centro de entrenamiento personal Adrián Andrés - Sport Center Dirección: Polígono El Montalvo III, C. Tercera, 32, 37188 Salamanca	

AVANZADO 6 DÍAS (II)

Semana 4		26	27	28	29	30	31	1
Objetivo		Base		Interval (VT2)	Base		Interval (VT2)	Base
Calentamiento		Tiempo		15' + Progresiones			15' + Progresiones	
Ritmo				Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	
Principal	Entrenamiento	CC 40'		5x2000 2'30"	CC 50'		20x400 1'40"	Rodaje Largo 70'
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 20" / 15" 0 83-85% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K 0 90% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo 		Zona objetivo 	Zona objetivo 		Zona objetivo 	Zona objetivo 
Enfriamiento		Tiempo		5'			5'	
Ritmo				Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	
							¡Entrenamiento guiado! Lugar: Isla del Soto Quedada: Aparcamiento Av. de la Serna	

Semana 5		2	3	4	5	6	7	8
Objetivo		Base	Base (Fartlek a VT1)	Tempo (VT2)	Base	Interval (VO2) + Tempo (VT2)		Base
Calentamiento		Tiempo	15'	15' + Progresiones		15' + Progresiones		
Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Principal	Entrenamiento	CC 40'	7x5' r2' (activa)	2x5Km	CC 55'		8x1'30" r1' R3' + CT 25'	Rodaje Largo 80'
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	5'a Ritmo 10K + 45" 2'a Ritmo 10K + 1'15"	Ritmo 10K + 30" / 25" ó 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Intervalos: ritmo 10K -20" o 100% VAM Tempo: ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo
Enfriamiento		Tiempo		5'		5'	¡Entrenamiento guiado! Lugar: Hélmántico	
Ritmo				Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	

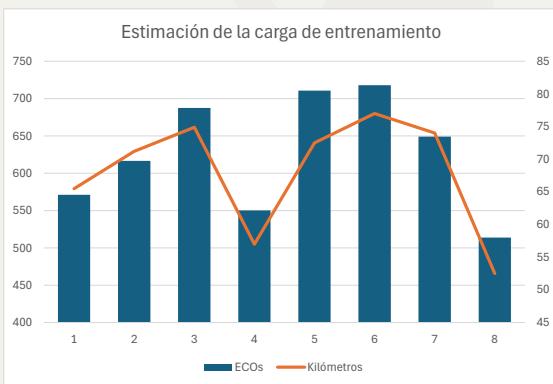
Semana 6		9	10	11	12	13	14	15
Objetivo	Base	Base (Fartlek a VT1)	Interval (VO2)	Base		Test MM (VT2)	Base	
Calentamiento	Tiempo	15'	15' + Progresiones			15' + Progresiones		
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Principal	Entrenamiento	CC 40'	7x5' r2' (activa)	5x6' r2'	CC 60'		2x6Km r3'	Rodaje Largo 90'
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	5' a Ritmo 10K + 45" 2' a Ritmo 10K + 1' 15"	Ritmo 10K ó 90% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo		Zona objetivo	Zona objetivo
Enfriamiento	Tiempo			5'			5'	
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	
							¡Entrenamiento guiado! Lugar: Isla del Soto Quedada: Aparcamiento Av. de la Serna	

AVANZADO 6 DÍAS (|||)

Semana 7		16	17	18	19	20	21	22
Objetivo	Base	Base (Fartlek a VT1)	Interval (VO2)	Base		Interval (VT2)	Base	
Calentamiento	Tiempo	15'	15' + Progresiones			15' + Progresiones		
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Principal	Entrenamiento	CC 40'	7x3' r2' (activa)	8x3' r1'30"	CC 60'		12x1000 r1'15"	Rodaje Largo 90'
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	5' a Ritmo 10K + 45" 2' a Ritmo 10K + 1' 15"	Ritmo 10K ó 90% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 20" /15" o 83-85% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo		Zona objetivo	Zona objetivo
Enfriamiento	Tiempo			5'			5'	
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	
¡Entrenamiento guiado! Lugar: Isla del Soto Quedada: Aparcamiento Av. de la Serna								

Semana 8		23	24	25	26	27	28	29
Objetivo		Interval (VO2)	Base	Base + VT1		Activación	MM Salamanca	
Calentamiento	Tiempo	15' + Progresiones		30'				
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"				
Principal	Entrenamiento	6x3' r1'30"	CC 40'	CC 10'		CC 25' + Progresiones	21K	
	Ritmo	Ritmo 10K o 90% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 40"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo	Zona objetivo	Zona objetivo		Zona objetivo		
Enfriamiento	Tiempo		5'					
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"					

Cuantificación de la carga de entrenamiento de las 8 semanas



Periodización y lugares del entrenamiento dirigido



Ajuste
Carga
Impacto
Descanso
Activación/Competición

ALTERNATIVAS CROSS (|)

¿NO PUEDES ASISTIR AL ENTRENAMIENTO GUIADO PORQUE PREFIERES RESERVARTE PARA EL CROSS DE CABRERIZOS? Aquí tienes la alternativa:

Avanzado (6 días)

Semana 2	12	13	14	15	16	17	18
Objetivo	Base	Tempo (VT2)	Base	Base	Base	Base	IV Cross Cabrerizos
Calentamiento	Tiempo	15' + Progresiones					15' + Progresiones
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"					Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"
Principal	Entrenamiento	CC 40'	8Km	CC 50'	Rodaje Largo 80'		CC 40'
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1	Zona objetivo Z3-Z4	Zona objetivo Z1	Zona objetivo Z1-Z2	Zona objetivo Z1	Zona objetivo Z4
Enfriamiento	Tiempo		5'				5'
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"				Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"

Avanzado (6 días)

Semana 4	26	27	28	29	30	31	1
Objetivo	Base	Interval (VT2)		Base		Base	IV Cross Cabrerizos
Calentamiento	Tiempo	15' + Progresiones					15' + Progresiones
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"					Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"
Principal	Entrenamiento	CC 40'	5x2000 r2'30"		Rodaje Largo 70'		CC 40'
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 20" / 15" o 83-85% VAM		Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1	Zona objetivo Z3-Z4		Zona objetivo Z1-Z2	Zona objetivo Z1	Zona objetivo Z4
Enfriamiento	Tiempo		5'				5'
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"				Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"

Intermedio (5 días)

Semana 2	12	13	14	15	16	17	18
Objetivo		Base	Tempo (VT2)	Base		Base	IV Cross Cabrerizos
Calentamiento	Tiempo		15' + Progresiones				15' + Progresiones
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"				Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"
Principal	Entrenamiento		CC 55'	8Km	Rodaje Largo 80'		CC 40'
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"	Ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1-Z2	Zona objetivo Z3-Z4	Zona objetivo Z1-Z2	Zona objetivo Z1-Z2	Zona objetivo Z1	Zona objetivo Z4
Enfriamiento	Tiempo			5'			5'
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"

Intermedio (5 días)

Semana 4	26	27	28	29	30	31	1
Objetivo		Base	Interval (VT2)	Base		Base	V Cross Cabrerizos
Calentamiento	Tiempo		15' + Progresiones				15' + Progresiones
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"				Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"
Principal	Entrenamiento		CC 40'	5x2000 r2'30"	Rodaje Largo 70'		CC 40'
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	Ritmo 10K + 20" / 15" o 83-85% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1	Zona objetivo Z3-Z4	Zona objetivo Z1-Z2	Zona objetivo Z1-Z2	Zona objetivo Z1	Zona objetivo Z4
Enfriamiento	Tiempo			5'			5'
	Ritmo			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"

ALTERNATIVAS CROSS (||)

¿NO PUEDES ASISTIR AL ENTRENAMIENTO GUIADO PORQUE PREFIERES RESERVARTE PARA EL CROSS DE CABRERIZOS? Aquí tienes la alternativa:

Básico (4 días)

Semana 2		12	13	14	15	16	17	18
Objetivo	Base		Base (Fartlek a VT1)		Base		IV Cross Cabrerizos	
Calentamiento	Tiempo		15'				15' + Progresiones	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"				Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	
Principal	Entrenamiento	Rodaje Largo 80'		6x5' r2' (activa)		CC 55'		IV Cross Cabrerizos
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		5' a Ritmo 10K + 45" 2' a Ritmo 10K + 1'15"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1-Z2		Zona objetivo Z2		Zona objetivo Z1		Zona objetivo Z4
Enfriamiento	Tiempo		5'				5'	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"				Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	

Semana 3		19	20	21	22	23	24	25
Objetivo	Base		Tempo (VT2)	Base		Interval (VT2)		
Calentamiento	Tiempo		15' + Progresiones			15' + Progresiones		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Principal	Entrenamiento	CC 60'		7Km	Rodaje Largo 90'		10x1000 r1'15"	
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		Ritmo 10K + 20" - 15" o 83-85% VAM	
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1		Zona objetivo Z3-Z4	Zona objetivo Z1-Z2		Zona objetivo Z3-Z4	
Enfriamiento	Tiempo		5'				5'	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"				Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	

Básico (4 días)

Semana 4		26	27	28	29	30	31	1
Objetivo	Base		Base (Fartlek a VT1)		Base		V Cross Cabrerizos	
Calentamiento	Tiempo		15'				15' + Progresiones	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"				Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"	
Principal	Entrenamiento	CC 80'		5x5' r2' (activa)		CC 45'		V Cross Cabrerizos
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		5' a Ritmo 10K + 45" 2' a Ritmo 10K + 1'15"		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1-Z2		Zona objetivo Z2		Zona objetivo Z1		Zona objetivo Z4
Enfriamiento	Tiempo		5'				5'	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"				Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	

Semana 5		2	3	4	5	6	7	8
Objetivo	Base		Tempo (VT2)	Base		Interval (VO2) + Tempo (VT2)		
Calentamiento	Tiempo		15' + Progresiones			15' + Progresiones		
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"			Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		
Principal	Entrenamiento	CC 55'		2x4500m r2'	CC 90'		8x1'30" r1' R3' + CT 25'	
	Ritmo	Ritmo 10K + 1'15" / 1'30"		Ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	Ritmo 10K + 1'00" / 1'30"		Intervalos: ritmo 10K -20" o 100% VAM Tempo: ritmo 10K + 30" / 25" o 78-80% VAM	
	Zona de entrenamiento	Zona objetivo Z1		Zona objetivo Z3-Z4	Zona objetivo Z1-Z2		Zona objetivo Z4 + Z3	
Enfriamiento	Tiempo		5'				5'	
	Ritmo		Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"				Ritmo 10K + 1'05" / 1'30"	



¡GRACIAS!

MEDIA
MARATÓN   **2026**
CIUDAD DE SALAMANCA

www.mediamaratonsalamanca.es