PLAN DE ENTRENAMIENTO

MARATON LEON
PASIÓN QUE VA CONTIGO

AHG ENDURANCE

CORRE 42K 10K 21K RUNNER

Valladolid
Caja Financiera

Competencia:

"Activar sin fatigar, llegar con chispa y cabeza clara"

10k SEMANA 11

Lunes

(CRUZADO) 30–40 min bici/elíptica/caminata dinámica en Z1–Z2. Cadencia suave y respiración nasal cómoda.

Martes

(BASE + RECTAS) 25–30 min trote Z2 + 4 rectas de 15–20 s (40 s caminando). Postura alta, contacto rápido.

Miércoles

(ACTIVACIÓN ESPECÍFICA 10K) Calentamiento: 10–12 min trote Z1–Z2 + movilidad (tobillos/caderas/hombros).
Técnica: 2×20 m (skips A, talones a glúteo).
Series: 3×2' a ritmo 10K (Z4) con 2' trote Z1.
Primeros 20–30 s progresivos hacia el ritmo objetivo.
Enfriamiento: 8–10 min trote suave + estiramientos.

Jueves

(BASE SUAVE) 20–25 min trote Z1–Z2.
Suelta brazos, cadencia estable.

Viernes

(FUERZA LIGERA + MOVILIDAD) 20–25 min fuerza ligera (puente de glúteo, sentadilla a caja, desplante corto, planchas) + 10–15 min movilidad y respiración.

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

10K SEMANA 11

Sábado

(SHAKE-OUT OPCIONAL) 8–10 min trote muy suave o 10–15 min caminata + 3 progresivos de 10–12 s. Revisa kit.

Domingo

DÍA DE CARRERA 10K

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

10K SEMANA 11

Lunes

(CRUZADO) 35–45 min bici o natación Z1–Z2.
Oxigenación y cadencia fluida.

Martes

(BASE + RECTAS) 35–40 min trote Z2 + 6 rectas de 15–20 s (40–60 s caminando). Zancada elástica y braceo firme.

Miércoles

(AFINACIÓN 10K)
Calentamiento: 15–18 min trote Z1–Z2 + movilidad + 4×60–80 m progresivos. Bloque: 3×4' a ritmo 10K (Z4) con 2' trote Z1–Z2. Ritmo firme (RPE 7–8), hombros relajados, cadencia alta.
Enfriamiento: 10–12 min trote suave + estiramientos.

Jueves

(BASE SUAVE) 25–30 min trote Z1–Z2.
Economía de carrera: pasos cortos, contacto rápido.

Viernes

(FUERZA LIGERA + MOVILIDAD) 20–30 min fuerza ligera (dominantes de cadera/rodilla, core de estabilidad) + 10–15 min movilidad/respiración.

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

10k SEMANA 10

Sábado

(SHAKE OUT) 10–12 min trote muy suave + 4 progresivos de 10–12 s. Revisa logística y kit.

Domingo

DÍA DE CARRERA 10 KM.

CHECK LIST
SEMANA DE COMPETENCIA

Ritmo y estrategia
Define ritmo objetivo por km. Correr "a como te sientas" termina siendo reactivo; ten un plan y ajusta sobre la marcha.
Llega con tiempo al evento para enfocarte y realizar un calentamiento completo.

Equipo
Usa tenis, calcetas y ropa ya probados. EVITA ESTRENAR.
Coloca tu número desde un día antes con portadorsal o seguritos; revisa que quede firme al frente.

Nutrición e hidratación
Come a tus horas y de forma consistente durante la semana: ahí se cometen los errores más comunes.
Desayuno 2–3 h antes (siempre probado). Hidrátate bien el día previo y por la mañana.

Actitud y disfrute
Disfruta el evento. Hay factores fuera de control; elige la actitud que te impulsa y enfócate en tu plan.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MARATON LEON
PASIÓN QUE VA CONTIGO

AHG ENDURANCE

CORRE 10K 21K 42K RUNNER

Valladolid
Caja Financiera

Competencia:

"Activar sin fatigar, llegar con con chispa y enfoque"

MARATON LEÓN
PASIÓN QUE VA CONTIGO

Valladolid
Caja Financiera

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

21K SEMANA 11

Lunes	(CRUZADO) 35–45 min bici/elíptica/caminata dinámica Z1–Z2. Cadencia suave, respiración nasal cómoda.
Martes	(BASE + RECTAS) 30–35 min trote Z2 + 4 rectas de 15–20 s (40 s caminando). Postura alta, contacto rápido.
Miércoles	(ACTIVACIÓN ESPECÍFICA 21K): Calentamiento: 12–15 min trote Z1–Z2 + movilidad (tobillos/caderas/hombros). Técnica: 2×20 m (skips A, talones a glúteo). Series: 3×4' a ritmo 21K (Z3.5–Z4) con 2' trote Z1–Z2. Primeros 30 s progresivos hacia el ritmo objetivo. Enfriamiento: 8–10 min trote suave + estiramientos.

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

21K SEMANA 11

Jueves	(BASE SUAVE) 25–30 min trote Z1–Z2. Suelta brazos, cadencia estable.
Viernes	(FUERZA LIGERA + MOVILIDAD) 20–25 min fuerza ligera (puente de glúteo, sentadilla a caja, desplante corto, planchas) + 10–15 min movilidad y respiración.
Sábado	(SHAKE OUT OPCIONAL) 8–12 min trote muy suave o 10–15 min caminata 3 progresivos de 10–12 s. Revisa kit y logística.
Domingo	DÍA DE CARRERA 21 KM

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

21K SEMANA 11

Lunes

(CRUZADO) 40–50 min bici o natación Z1–Z2.
Oxigenación y cadencia fluida.

Martes

(BASES + RECTAS)
35–45 min trote Z2 + 6 rectas de 15–20 s (40–60 s caminando).
Zancada elástica y braceo firme.

Miércoles

(AFINACIÓN 21K):
Calentamiento: 15–18 min trote Z1–Z2 + movilidad + 4×60–80 m progresivos. Bloque: 2×6' a ritmo 21K (Z3.5–Z4) + 2×3' a ritmo 10–15K (Z4) con 2' trote Z1–Z2 entre repeticiones. Mantén técnica fina y cadencia alta.
Enfriamiento: 10–12 min trote suave + estiramientos.

Jueves

(BASE SUAVE) 25–30 min trote Z1–Z2.
Economía: pasos cortos, contacto rápido.

Viernes

(FUERZA LIGERA+ MOVILIDAD)
20–30 min fuerza ligera (dominantes de cadera/rodilla, core de estabilidad) + 10–15 min movilidad/respiración.

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

21K SEMANA 11

Sábado

(SHAKE OUT)
10–12 min trote muy suave + 4 progresivos de 10–12 s.
Revisa logística y kit.

Domingo

DÍA DE CARRERA 21 KM

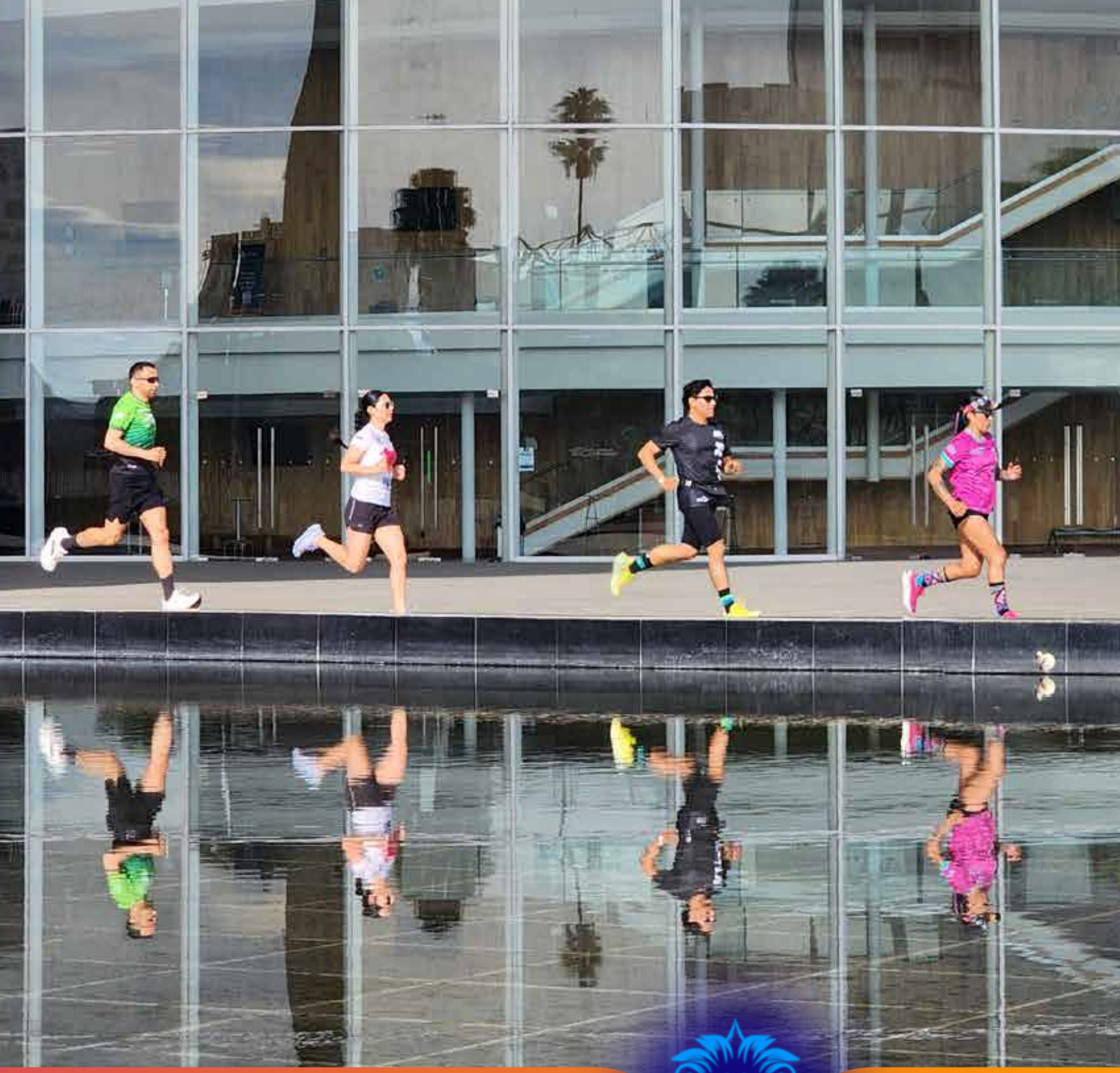
CHECK LIST SEMANA DE COMPETENCIA

Ritmo y estrategia
Define ritmo objetivo por km. Correr "a como te sientas" termina siendo reactivo; ten un plan y ajusta sobre la marcha.
Llega con tiempo al evento para enfocarte y realizar un calentamiento completo.

Equipo
Usa tenis, calcetas y ropa ya probados. EVITA ESTRENAR.
Coloca tu número desde un día antes con portadorsal o seguritos; revisa que quede firme al frente.

Nutrición e hidratación
Come a tus horas y de forma consistente durante la semana: ahí se cometen los errores más comunes.
Desayuno 2–3 h antes (siempre probado). Hidrátate bien el día previo y por la mañana.

Actitud y disfrute
Disfruta el evento. Hay factores fuera de control; elige la actitud que te impulsa y enfócate en tu plan.



PLAN DE ENTRENAMIENTO

MARATON LEON
PASIÓN QUE VA CONTIGO

AHG ENDURANCE

CORRE 10K 42K 21K RUNNER

Valladolid
Caja Financiera

Competencia:

"Activar sin fatigar, llegar con con chispa y enfoque"

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

42k SEMANA 11

Lunes	(CRUZADO) 35–45 min bici/elíptica/caminata dinámica en Z1–Z2. Cadencia suave; oxigenar sin fatiga.
Martes	(BASE + RECTAS) 30–35 min trote Z2 + 4 rectas de 15–20 s (40 s caminando). Postura alta y contacto rápido.
Miércoles	(ACTIVACIÓN ESPECÍFICA 42K): Calentamiento: 12–15 min trote Z1–Z2 + movilidad (tobillos/caderas/hombros). Técnica: 2×20 m (skips A, talones a glúteo). Bloque: 3×4' a ritmo M (Z3.5) con 2' trote Z1–Z2. Primeros 30 s progresivos hasta el ritmo objetivo. Enfriamiento: 8–10 min trote suave + estiramientos.

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

42k SEMANA 11

Jueves	(BASE SUAVE) 25–30 min trote Z1–Z2. Economía de carrera: pasos cortos, cadencia estable.
Viernes	(FUERZA LIGERA + MOVILIDAD) 20–25 min fuerza ligera (puente de glúteo, sentadilla a caja, desplante corto, planchas) + 10–15 min movilidad y respiración.
Sábado	(SHAKE OUT OPCIONAL) 8–12 min trote muy suave o 10–15 min caminata + 3 progresivos de 10–12 s. Revisa kit y logística.
Domingo	DÍA DE CARRERA 42 KM

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

42K SEMANA 11

Lunes

(CRUZADO) 40–50 min bici o natación Z1–Z2. Oxigenación y cadencia fluida.

Martes

(BASE + RECTAS) 35–45 min trote Z2 + 6 rectas de 15–20 s (40–60 s caminando). Zancada elástica y braceo firme.

Miércoles

(AFINACIÓN 42K):
Calentamiento: 15–18 min trote Z1–Z2 + movilidad + 4×60–80 m progresivos. Bloque: 2×6' a ritmo M (Z3.5) + 2×3' a ritmo 21K (Z4) con 2' trote Z1–Z2 entre repeticiones. Técnica fina, cadencia alta, hombros relajados.
Enfriamiento: 10–12 min trote suave + estiramientos.

Jueves

(BASE SUAVE) 25–30 min trote Z1–Z2. Economía: pasos cortos, contacto rápido.

Viernes

(FUERZA LIGERA + MOVILIDAD) 20–30 min fuerza ligera (dominantes de cadera/rodilla, core de estabilidad) + 10–1 min movilidad/respiración.

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

42K SEMANA 11

Sábado

(SHAKE OUT) 10–12 min trote muy suave + 4 progresivos de 10–12 s. Revisa logística, geles y número.

Domingo

DÍA DE CARRERA 42K

CHECK LIST SEMANA DE COMPETENCIA

Ritmo y estrategia
Define ritmo objetivo por km. Correr "a como te sientas" suele volverse reactivo; ten un plan y ajústalo sobre la marcha.
Llega con tiempo al evento para enfocarte y realizar un calentamiento completo.

Equipo
Usa tenis, calcetas y ropa ya probados (nada de estrenar).
Coloca tu número desde un día antes con portadorsal o seguritos; que quede firme al frente.

Nutrición e hidratación
Come a tus horas y de forma consistente durante la semana: ahí se cometen los errores más comunes.
Desayuno 2–3 h antes (probado). Hidrátate bien el día previo y por la mañana.

Actitud y disfrute
Disfruta el evento. Hay factores fuera de control; elige la actitud que te impulsa y enfócate en tu plan.

Extras específicos 42K
Plan de geles y sales ya practicado (ej.: gel cada 35–45').
Vaselina/antirozaduras en zonas clave.
Estrategia de clima: gorra/visera, bloqueador, ropa adecuada.