



PLAN DE ENTRENAMIENTO



CORRE **42K** **10K** **21K** **RUNNER**



SEMANA DE ADAPTACIÓN Y AUMENTO DE VELOCIDAD



SEMANA 4



En esta cuarta semana, entramos en una fase de adaptación. Es el momento perfecto para darle mayor enfoque a la técnica, el ritmo y la capacidad de sostener un esfuerzo moderado. Integraremos entrenamientos de velocidad, pero de forma controlada. Esta semana se basa en la adaptación para las distancias más largas y en mejorar tu capacidad de sostener el ritmo.

PRINCIPIANTES

Si ya has corrido 5 o 7 km y quieres aumentar la distancia de los 10K.

Entrenas 2-3 veces por semana, pero te sientes más cómodo en distancias más cortas.

Buscas mejorar tu ritmo sin sobrecargar tu cuerpo.

Entonces, este es tu punto de partida.

INTERMEDIOS

Si ya has corrido distancias de 10K y estás buscando mejorar tu tiempo y tus percepciones. Entrenas entre 3-4 veces por semana, y has trabajado alguna vez la velocidad. Buscas tener mayor control sobre tu ritmo de carrera y mejorar tu estrategia.



TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

10K SEMANA 4

Lunes

50 min bici, caminata activa o elíptica. Mantén un ritmo constante y respiración fluida.

Martes

35 min trote suave. Mantén un paso cómodo donde puedas hablar sin dificultad.

Miércoles

Trote 10 mins + 5 bloques de 4 min trote ágil + 1 min caminata + 5 minutos de caminata activa. Mantén una postura correcta y escúchate.

Jueves

35 min caminata activa o trote suave. Elige un paso que se sienta ligero, pero que te permita mantener el control.

Viernes

45 min fuerza funcional (sentadillas, desplantes, planchas) + 20 min de movilidad articular.

Sábado

25 min de movilidad articular.
Estiramientos suaves para liberar tensión.

Domingo

60 min trote continuo. Puedes dividirlo en bloques de 30+25 +25 minutos (trotar-caminar) si es necesario.

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO



10K SEMANA 4

Lunes

60 min bici o natación continua.
Mantén un ritmo constante, respiración fluida.

Martes

60 min trote base + 5 rectas técnicas de 30 seg.
Rectas: Aumenta la frecuencia de tus pasos durante 30 segundos, enfocándote en una buena postura, mayor cadencia y control del braceo.

Miércoles

6x4 min a ritmo controlado (Z3) + 1 min caminata. Sesión de velocidad detallada:

1. Calentamiento: 15 minutos de trote suave (Z1-Z2), seguido de 5 minutos de estiramientos dinámicos (piernas, caderas, espalda baja) y movilidad articular (tobillos y caderas). El objetivo es activar los músculos y mejorar el rango de movimiento antes de los intervalos.

2. Intervalos: Realiza 6 bloques de 4 minutos corriendo a un ritmo controlado en Z3 (aproximadamente un 80-85% de tu esfuerzo máximo). Durante el primer minuto de cada bloque, realiza una progresión suave, comenzando a un ritmo cómodo y luego acelerando gradualmente hasta alcanzar el ritmo deseado. Mantén ese ritmo durante los siguientes 3 minutos. Después de cada bloque, recupérate caminando durante 1 minuto.

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO



10K SEMANA 4



3. Enfriamiento: 10 minutos de trote suave (Z1) y estiramientos estáticos (piernas, caderas y espalda). El enfriamiento es esencial para evitar lesiones y facilitar la recuperación. Mantén ese ritmo durante los siguientes 3 minutos. Después de cada bloque, recupérate caminando durante 1 minuto.

Jueves

50 min trote base continuo. Mantén un paso cómodo que puedas mantener durante todo el tiempo sin fatiga excesiva.

Viernes

55 min de fuerza funcional con ligas o peso corporal + movilidad. Enfócate en la fuerza de piernas, abdomen y estabilidad del core.

Sábado

30 min de movilidad + automasaje (foam roller o pelota).

Domingo

6 km fondo a ritmo base (Z2)+ 2 km a ritmo de competencia (Z3)+ 2 km trote muy ligero.



PLAN DE ENTRENAMIENTO



CORRE 10K
21K RUNNER
42K





Valladolid
Caja Financiera

FORTALECIENDO LA BASE Y AUMENTANDO EL VOLUMEN



SEMANA 4

Esta semana es crucial para ir aumentando gradualmente el volumen de trabajo, sobre todo en el fondo. Vamos a mantener el control sobre la velocidad y la forma, sin excedernos, para no sobrecargar el cuerpo. La clave es la progresión, no la sobrecarga.

PRINCIPIANTES

Si ya has corrido 10 km y quieres completar tu primer medio maratón. Si entrenas entre 3 y 4 veces por semana y aún estás aprendiendo a manejar los volúmenes. Esta semana es para consolidar tu base y trabajar tu fondo de manera más estructurada. Entonces, este es tu punto de partida.

INTERMEDIOS

Si ya has corrido un medio maratón y quieres mejorar tu tiempo. Si entrenas entre 4 y 5 veces por semana, y ya has incorporado trabajos de velocidad. Buscas optimizar tu rendimiento y trabajar tus capacidades de resistencia y velocidad. Este es tu camino para seguir progresando.



Valladolid
Caja Financiera

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

21K SEMANA 4

Lunes

60 min bici, caminata activa o elíptica.
Mantén un ritmo constante, respiración fluida.

Martes

40 min trote suave. Mantén un paso cómodo donde puedas hablar sin dificultad.

Miércoles

6 bloques de 5 min trote ágil + 1 min caminata.
Mantén la postura correcta y escúchate.
Aumenta un poco la velocidad.

Jueves

40 min caminata activa o trote suave. Elige un paso que se sienta ligero, pero que te permita mantener el control.

Viernes

50 min de fuerza funcional (sentadillas, desplantes, planchas)
+ 20 min de movilidad articular.

Sábado

30 min de movilidad articular.
Estiramientos suaves para liberar tensión.

Domingo

90 min trote continuo. Puedes dividirlo en bloques de 40+30+20 (trote-caminata) min si es necesario.



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

21K SEMANA 4

Lunes

70 min bici, caminata o natación continua.
Mantén un ritmo constante, respiración fluida.

Martes

60 min trote base + 6 rectas técnicas de 30 seg.
Rectas: Aumenta la frecuencia de tus pasos durante 30 segundos, enfocándote en una buena postura, mayor cadencia y control del braceo.

Miércoles

8x4 min a ritmo controlado (Z3) + 1 min caminata.
Sesión de velocidad detallada:
1. Calentamiento: 15 minutos de trote suave (Z1-Z2), seguido de 5 minutos de estiramientos dinámicos (piernas, caderas, espalda baja) y movilidad articular (tobillos y caderas).
El objetivo es activar los músculos y mejorar el rango de movimiento antes de los intervalos.

2. Intervalos: Realiza 8 bloques de 4 minutos corriendo a un ritmo controlado en Z3 (aproximadamente un 80-85% de tu esfuerzo máximo). Durante el primer minuto de cada bloque, realiza una progresión suave, comenzando a un ritmo cómodo y luego acelerando gradualmente hasta alcanzar el ritmo deseado. Mantén ese ritmo durante los siguientes 3 minutos. Después de cada bloque, recupérate caminando durante 1 minuto.



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

21K SEMANA 4

3. Enfriamiento: 10 minutos de trote suave (Z1) y estiramientos estáticos (piernas, caderas y espalda). El enfriamiento es esencial para evitar lesiones y facilitar la recuperación.

Jueves

60 min trote base continuo. Mantén un paso cómodo que puedas mantener durante todo el tiempo sin fatiga excesiva.

Viernes

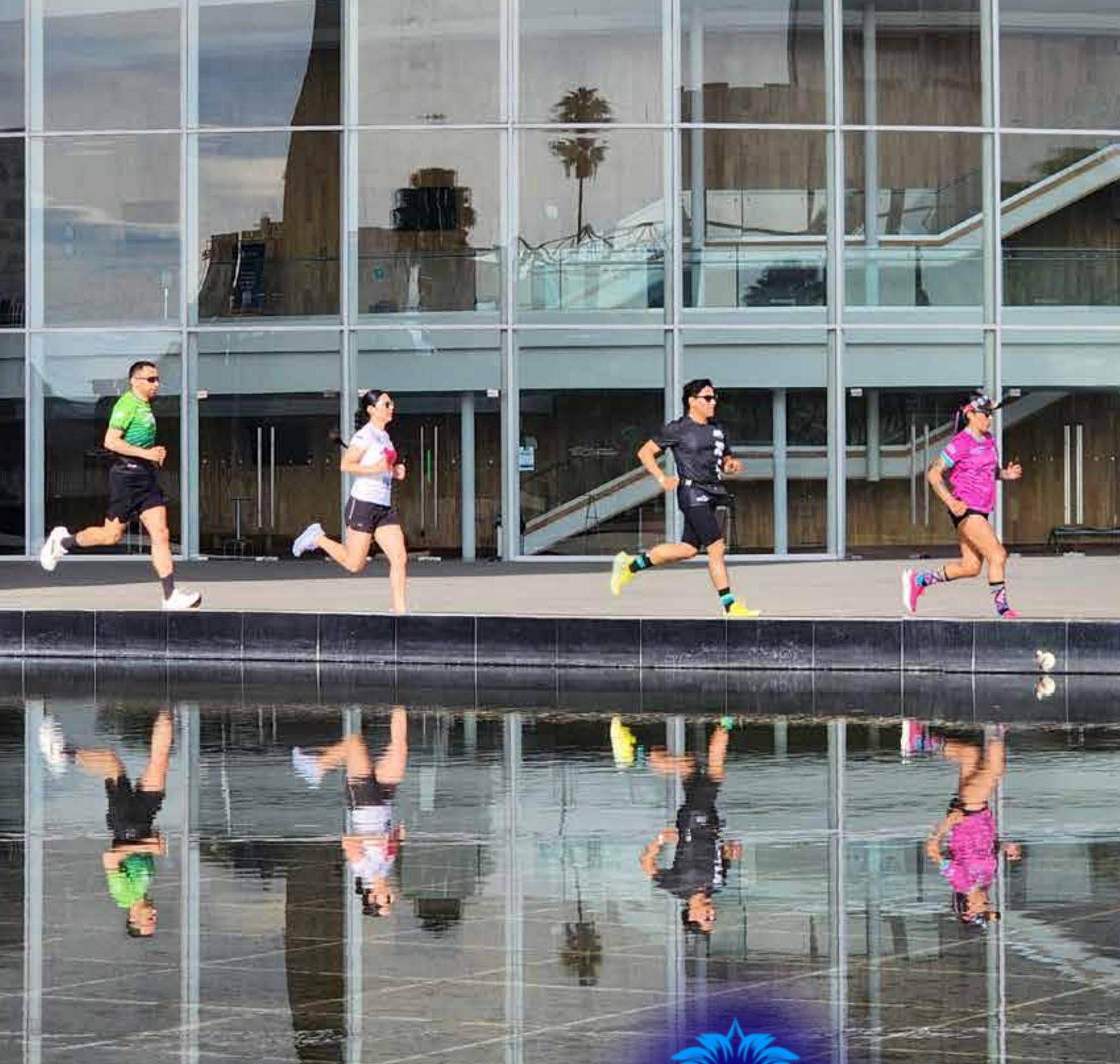
60 min de fuerza funcional con ligas o peso corporal + movilidad. Enfócate en la fuerza de piernas, abdomen y estabilidad del core.

Sábado

35 min de movilidad + automasaje (foam roller o pelota).

Domingo

15 km.- 10 km fondo a ritmo base (Z2)+ 3 km a ritmo (Z3) + 2 km ritmo base (Z2). Mantén un ritmo constante y relajado, asegurándote de no ir demasiado rápido.



PLAN DE ENTRENAMIENTO



CORRE 10K 42K 21K RUNNER





Valladolid
Caja Financiera

CONSOLIDACIÓN DE VOLUMEN Y MEJORA EN LA VELOCIDAD



SEMANA 4

Esta semana sigue la progresión del volumen, aumentando los kilómetros en las sesiones largas, pero manteniendo un enfoque controlado en las sesiones de velocidad. Es una semana de consolidación, asegurándonos de que el cuerpo se adapte a las distancias más largas y la técnica se mantenga fresca.

PRINCIPIANTES

Si has corrido 21 km y quieres enfrentarte por primera vez al reto del maratón.

Ya entrenas al menos 4 o 5 veces por semana. Buscas llegar fuerte, sin lesionarte y con claridad de cómo enfrentar esta distancia. Entonces este es tu punto de partida.

INTERMEDIOS

Ya corriste uno o varios maratones y quieres mejorar tu tiempo. Entrenas entre 5 o 6 veces por semana. Quieres tener estructura, combinar ritmos y llegar con confianza al día de la carrera. Esta semana se enfoca en seguir consolidando el fondo y ajustar el ritmo para los largos.



TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

42K SEMANA 4

Lunes

60 min bici, caminata activa o elíptica. Mantén un ritmo constante, respiración fluida.

Martes

45 min trote suave. Mantén un paso cómodo y con buena respiración.

Miércoles

7 bloques de 5 min trote ágil + 1 min caminata. Mantén la postura y la respiración controlada.

Jueves

40 min caminata activa o trote suave.
Mantén un paso relajado pero constante.

Viernes

55 min fuerza funcional (sentadillas, desplantes, planchas) + 20 min movilidad articular.

Sábado

35 min de movilidad articular.
Estiramientos suaves para liberar tensión.

Domingo

120 min trote continuo. Puedes dividirlo en bloques de 45+35+40 min si lo necesitas.



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

42K SEMANA 4

Lunes

80 min bici o natación continua. Mantén un ritmo constante, respiración fluida.

Martes

70 min trote base + 8 rectas técnicas de 30 seg.
Rectas: Aumenta la frecuencia de tus pasos durante 30 segundos, enfocándote en una buena postura, mayor cadencia y control del braceo.

Miércoles

10x4 min a ritmo controlado (Z3) + 1 min caminata.
Sesión de velocidad detallada:
1. Calentamiento: 15 minutos de trote suave (Z1-Z2), seguido de 5 minutos de estiramientos dinámicos (piernas, caderas, espalda baja) y movilidad articular (tobillos y caderas).
El objetivo es activar los músculos y mejorar el rango de movimiento antes de los intervalos.

2. Intervalos: Realiza 10 bloques de 4 minutos corriendo a un ritmo controlado en Z3 (aproximadamente un 80-85% de tu esfuerzo máximo). Durante el primer minuto de cada bloque, realiza una progresión suave, comenzando a un ritmo cómodo y luego acelerando gradualmente hasta alcanzar el ritmo deseado. Mantén ese ritmo durante los siguientes 3 minutos. Después de cada bloque, recupérate caminando durante 1 minuto.



Valladolid
Caja Financiera

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

42k SEMANA 4

3. Enfriamiento: 10 minutos de trote suave (Z1) y estiramientos estáticos (piernas, caderas y espalda). El enfriamiento es esencial para evitar lesiones y facilitar la recuperación.

Jueves

75 min trote base continuo. Mantén un paso cómodo que puedas mantener durante todo el tiempo sin fatiga excesiva.

Viernes

70 min de fuerza funcional con ligas o peso corporal + movilidad. Enfócate en la fuerza de piernas, abdomen y estabilidad del core.

Sábado

40 min de movilidad + automasaje (foam roller o pelota).

Domingo

24 km fondo a ritmo base (Z2). Mantén un ritmo constante y relajado, asegurándote de no ir demasiado rápido.