



PLAN DE ENTRENAMIENTO



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



AUMENTO GRADUAL EN VOLUMEN Y VELOCIDAD CONTROLADA



SEMANA 5



Esta semana se enfoca en aumentar el volumen de trabajo sin sobrepasar los límites del cuerpo. La clave es mantener el control en la velocidad, adaptarse a los entrenamientos largos y continuar con la adaptación a la distancia de 10K.

PRINCIPIANTES

Si ya has corrido 5 km y estás buscando completar tus primeros 10 km.

Si entrenas entre 3-4 veces por semana y te sientes listo para seguir progresando en la distancia.

El objetivo de esta semana es aumentar gradualmente el volumen en los entrenamientos largos, pero sin perder la forma. Entonces, este es tu punto de partida.

INTERMEDIOS

Si ya has corrido 10 km y estás buscando mejorar tu tiempo o aumentar tu resistencia.

Entrenas entre 4-5 veces por semana y has integrado velocidad y resistencia en tu rutina.

Esta semana se enfoca en aumentar el volumen en los fondos, y continuar con el trabajo de velocidad en las sesiones de intervalos. Vamos a seguir progresando.

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE



10K SEMANA 5

Lunes

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

Martes

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

Miércoles

5 bloques de 3 min trote ágil + 1 min caminata. Mantén la postura correcta y escúchate. Aumenta un poco la velocidad.

Jueves

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

Viernes

40 min de fuerza funcional (sentadillas, desplantes, planchas) + 15 min de movilidad articular.

Sábado

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

Domingo

50 min trote continuo a ritmo suave.
Mantén un paso controlado, sin forzar.

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO



10K SEMANA 5



Lunes

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

Martes

50 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

8x3 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 3 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 2 minutos. Después de cada bloque, recupérate caminando durante 1 minuto.

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO



10K SEMANA 5



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

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

Domingo

6 km fondo a ritmo base (Z2)+ 3 km a ritmo de competencia (Z3)+ 1 km caminata



PLAN DE ENTRENAMIENTO



10K
CORRE 21K RUNNER
42K





Valladolid
Caja Financiera

AUMENTO DEL VOLUMEN Y CONSOLIDACIÓN DEL RITMO



SEMANA 5

Esta semana, el objetivo principal es incrementar el volumen de trabajo en los entrenamientos largos, mientras mantenemos un control en la velocidad. Es clave que no sobrecarguemos el cuerpo, sino que aumentemos las distancias de forma progresiva, respetando las etapas de carga y descanso.

PRINCIPIANTES

Si has corrido 10 km y deseas completar tu primer medio maratón.

Ya entrenas 3-4 veces por semana y has aumentado tu capacidad de resistencia.

El enfoque de esta semana es aumentar el volumen en los fondos, sin comprometer la técnica o velocidad.

Entonces, este es tu punto de partida.

INTERMEDIOS

Si ya has corrido 21 km y deseas mejorar tu tiempo o tu estrategia de carrera.

Entrenas entre 4-5 veces por semana, con un enfoque en resistencia y velocidad.

Esta semana, el objetivo es consolidar la distancia con un mayor enfoque en el ritmo sostenido durante los fondos.

Este es el momento para seguir avanzando.



TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

21K SEMANA 5

Lunes

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

Martes

45 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 aumenta un poco la velocidad.

Jueves

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

Viernes

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

Sábado

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

Domingo

100 min trote continuo. Puedes dividirlo en bloques de
40+30+30 min(trote-caminata) si lo necesitas.



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

21K SEMANA 5

Lunes

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

Martes

70 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

8x5 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 5 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 4 minutos. Después de cada bloque, recupérate caminando durante 1 minuto.



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

21K SEMANA 5

3 Enfriamiento: 10 minutos de trote suave (Z1) y estiramientos estáticos (piernas, caderas y espalda).

Jueves

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

Viernes

50 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

17 km.- 10 km fondo a ritmo base (Z2)+ 4 km a ritmo (Z3 + 3 km ritmo base (Z2). Mantén un ritmo constante y relajado asegurándote de no ir demasiado rápido.



PLAN DE ENTRENAMIENTO



10K
CORRE 42K RUNNER
21K





CONSOLIDACIÓN DE LA DISTANCIA Y AUMENTO PROGRESIVO EN VOLUMEN



SEMANA 5



Esta semana, continuamos con la progresión, aumentando gradualmente la distancia en los entrenamientos largos. Es importante que esta carga se haga de forma controlada, manteniendo el enfoque en la adaptación y en la mejora progresiva sin sobrecargar el cuerpo.

PRINCIPIANTES

Si ya has corrido 21 km y te enfrentas al reto de correr tu primer maratón.

Si entrenas entre 4-5 veces por semana y ya has aumentado tu volumen.

El objetivo de esta semana es aumentar gradualmente la distancia en los fondos, pero sin comprometer la técnica ni la forma. Entonces, este es tu punto de partida.

INTERMEDIOS

Si ya has corrido maratones anteriores y estás buscando mejorar tu tiempo. Si entrenas entre 5-6 veces por semana, con un enfoque en resistencia y velocidad.

Esta semana, el objetivo es seguir incrementando los fondos mientras se mantiene un buen ritmo controlado.

Vamos a seguir progresando.



TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

42K SEMANA 5

Lunes

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

Martes

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

Miércoles

7 bloques de 6 min trote ágil + 1 min caminata.
Mantén la postura correcta y aumenta un poco la velocidad.

Jueves

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

Viernes

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

Sábado

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

Domingo

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



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

42K SEMANA 5

Lunes

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

Martes

80 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

10x5 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 5 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 4 minutos. Después de cada bloque, recupérate caminando durante 1 minuto.



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

42K SEMANA 5

3 Enfriamiento: 10 minutos de trote suave (Z1) y estiramientos estáticos (piernas, caderas y espalda).

Jueves

90 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

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

Domingo

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