PLAN DE ENTRENAMIENTO

MARATON LEON
PASIÓN QUE VA CONTIGO

AHG ENDURANCE

CORRE 42K 10K 21K RUNNER

Valladolid
Caja Financiera

"Descarga y asimilación:

menos volumen, estímulo preciso"

10K SEMANA 7

Lunes

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

Martes

(BASE + TÉCNICA)30–35 min trote Z2 + 4 rectas de 20 s (40s caminando). Postura alta, contacto rápido.

Miércoles

(VELOCIDAD CONTROLADA)
Calentamiento: 10–12 min trote Z1–Z2 + movilidad (tobillos/caderas/hombros).
Técnica: 2×20 m (skips A, talones a glúteo).
Series: 5×2' en Z3–Z4 (ritmo ágil tipo 5–10K) + 90 s trote/caminata Z1. Primeros 20–30 s progresivos hacia el ritmo objetivo.
Enfriamiento: 8–10 min trote suave + estiramientos.

Jueves

(BASE SUAVE) 30–35 min trote muy cómodo (Z1–Z2). Cadencia estable, sensación de soltura.

Viernes

(FUERZA LIGERA + MOVILIDAD) 25–35 min fuerza funcional ligera (sentadilla, desplante, puente de glúteo, planchas) + 15 min movilidad/respiración.

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

10k SEMANA 7

Sábado

(MOVILIDAD/DESCANSO ACTIVO) 15–20 min movilidad y liberación miofascial (foam roller/pelota).

Domingo

(fondo por tiempo) 50 min trote continuo Z2.
Opción: 2×20' Z2 con 5' caminata activa entre bloques; últimos 5' atentos a técnica.

ENFÓQUE

Mantener chispa (poca intensidad bien colocada), flojar volumen y llegar fresco al siguiente bloque.

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

10K SEMANA 7

Lunes

(CRUZADO) 40–45 min bici o natación Z1–Z2.
Oxigenación y cadencia fluida.

Martes

(BASE + RECTAS) 40–45 min trote Z2 + 6 rectas de 20–30 s (40–60 s caminando). Enfoca zancada elástica y braceo firme.

Miércoles

(ESPECIFICIDAD 10K, VOLUMEN REDUCIDO)
Calentamiento: 15–18 min trote Z1–Z2 + movilidad + 4×60–80 m progresivos.
Bloque principal: 3×5' a ritmo 10K (Z4) con 2' trote Z1–Z2.
Ritmo firme, RPE 7–8, cadencia alta, hombros relajados.
Enfriamiento: 10–12 min trote suave + estiramientos (soas, gemelos, glúteo medio).

Jueves

(BASE) 35–40 min trote Z2.
Economía de carrera: pasos cortos, contacto rápido.

Viernes

(FUERZA LIGERA + MOVILIDAD)35–40 min fuerza ligera (dominantes de cadera/rodilla + core) + 15 min movilidad/respiración.

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

10K SEMANA 7

Sábado

(MOVILIDAD/DESCANSO ACTIVO) 20 min movilidad y liberación miofascial.

Domingo

(FONDO POR DISTANCIA) 7km en Z2. Primeros 5 km muy controlados; últimos 2 km en Z2 alta con técnica cuidada (sin "apretar").

DEFINICIONES CLAVE

Z1–Z2 (base): esfuerzo cómodo y sostenible; conversación fluida.
Z3–Z4 (ritmos 5–10K): paso firme; conversación a frases cortas; control del braceo y respiración.
Rectas técnicas: 20–30 s progresivos para cadencia, alineación y reactividad.
Fuerza ligera: menos series/carga; enfoque en forma y activación, no en fatigar.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MARATON LEON
PASIÓN QUE VA CONTIGO

AHG ENDURANCE

CORRE 10K 21K 42K RUNNER

Valladolid
Caja Financiera

"DESCARGA Y ASIMILACIÓN
menos volumen, estímulo preciso"

21k SEMANA 7

Etapa: Descarga / Supercompensación

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

21k SEMANA 7

Lunes	(CRUZADO) 35–45 min bici/elíptica/caminata dinámica en Z1–Z2. Respiración fluida y cadencia constante.
Martes	(BASE + TÉCNICA) 35–40 min trote Z2 + 4 rectas de 20 s (40 s caminando). Postura alta y pisada elástica.
Miércoles	(VELOCIDAD CONTROLADA) Calentamiento: 12–15 min trote Z1–Z2 + movilidad dinámica (tobillos, caderas, hombros).

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

21K SEMANA 7

Técnica: 2–3×20 m (skips A, talones a glúteo, zancada corta).
Series: 4×3' en Z3 (ritmo ágil tipo 10–15K) + 2' trote/caminata Z1.
Primeros 20–30 s progresivos hasta el ritmo objetivo; cadencia viva, braceo ordenado.
Enfriamiento: 8–10 min trote suave + estiramientos.

Jueves	(BASE SUAVE) 30–35 min trote cómodo Z1–Z2. Suelta brazos, contacto rápido con el suelo.
Viernes	(FUERZA LIGERA + MOVILIDAD) 30–35 min fuerza ligera (sentadilla, desplante, puente de glúteo, planchas) + 15 min movilidad y respiración.
Sábado	(MOVILIDAD/DESCANSO ACTIVO) 15–20 min movilidad y liberación miofascial (foam roller o pelota).
Domingo	(FONDO POR TIEMPO) 70 min trote continuo Z2. Opción por bloques: 2×25' Z2 + 5' caminata activa; últimos 5–10' cuidando técnica (cadencia/braceo).

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

21K SEMANA 7

Lunes

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

Martes

(BASE + RECTAS)
45–50 min trote Z2 + 6 rectas de 20–30 s (40–60 s caminando).
Elasticidad de zancada y braceo firme.

Miércoles

(ESPECIFICIDAD 21K, VOLUMEN REDUCIDO)
Calentamiento: 15–18 min trote Z1–Z2 + movilidad + 4×60–80 m progresivos.
Bloque principal: 2×8' a ritmo 21K (Z3.5–Z4) con 3' trote Z1–Z2 entre bloques. Ritmo firme, RPE 7–8, técnica y cadencia estables.
Enfriamiento: 10–12 min trote suave + estiramientos (soas, gemelos, glúteo medio).

Jueves

(BASE) 40–45 min trote Z2.
Enfoque en economía: pasos cortos, contacto rápido.

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

21K SEMANA 7

Viernes

(FUERZA LIGERA + MOVILIDAD)
35–45 min fuerza ligera (dominantes de cadera/rodilla, core antirotación) + 15 min movilidad/respiración.

Sábado

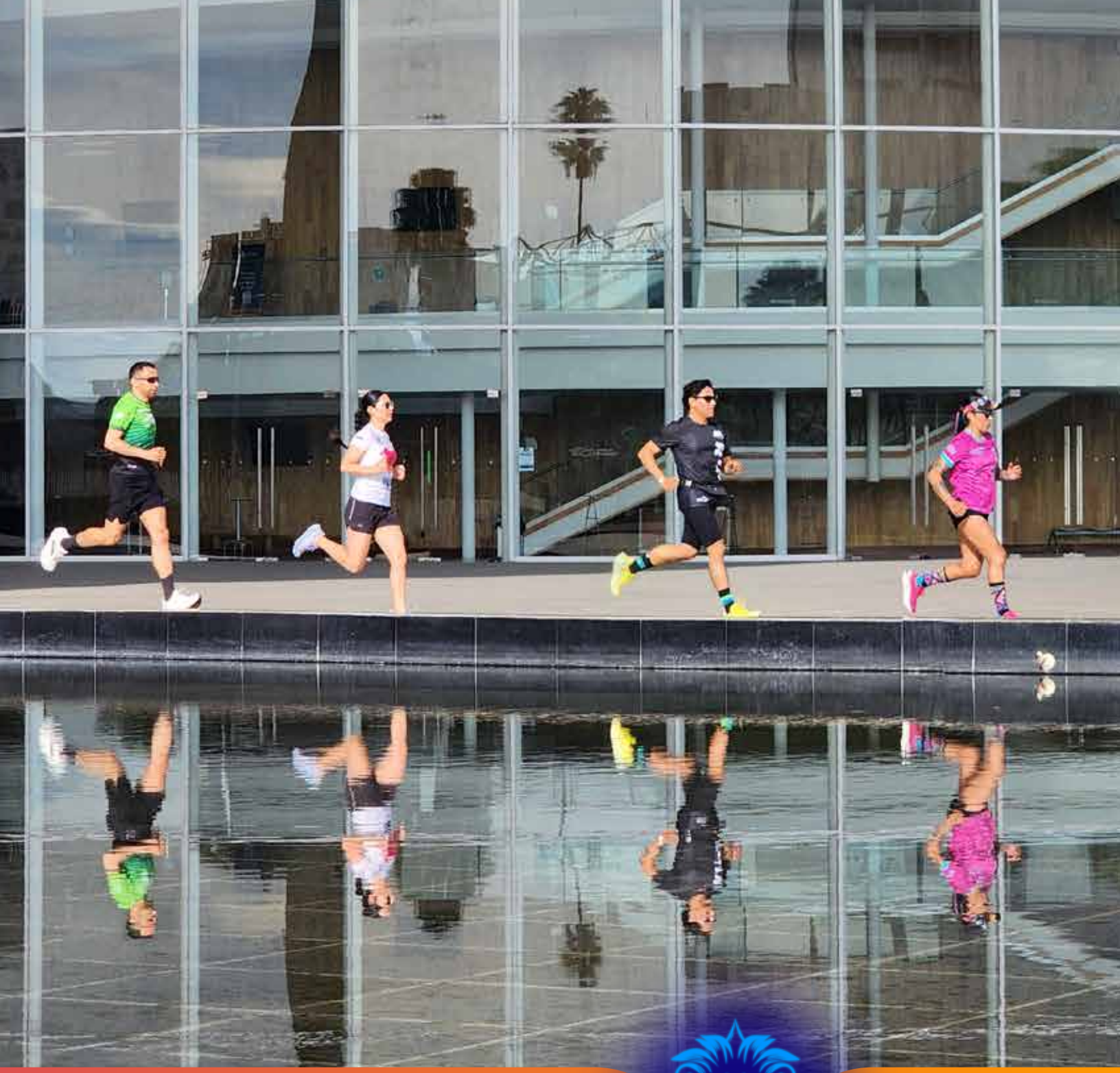
(MOVILIDAD/DESCANSO ACTIVO)
20–25 min movilidad y liberación miofascial.

Domingo

(FONDO POR DISTANCIA)
16 km en Z2. Primeros km muy controlados; últimos 2–3 km en Z2 alta para mantener "chispa" (sin apretar).

DEFINICIONES CLAVE

Z1–Z2 (base): esfuerzo cómodo y sostenible; conversación fluida.
Z3 (controlado): paso firme; conversación a frases cortas; atención a técnica.
Ritmo 21K (Z3.5–Z4): ritmo de carrera; exigente pero sostenible; RPE 7–8.
Rectas técnicas: 20–30 s progresivos para cadencia, alineación y reactividad.
Fuerza ligera: menos series/carga; foco en forma y activación, no en fatigar.



PLAN DE ENTRENAMIENTO

MARATON LEON
PASIÓN QUE VA CONTIGO

AHG ENDURANCE

CORRE 10K 42K 21K RUNNER

Valladolid
Caja Financiera

"DESCARGA Y ASIMILACIÓN
menos volumen, estímulo preciso"

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

42k SEMANA 7

Lunes

(CRUZADO) 35–45 min bici/elíptica/caminata dinámica en Z1–Z2. Cadencia suave, respiración nasal cuando sea posible.

Martes

(BASE + RECTAS) 35–40 min trote Z2 + 4 rectas de 20 s (40 s caminando). Postura alta, pisada elástica.

Miércoles

(VELOCIDAD CONTROLADA)
Calentamiento: 12–15 min trote Z1–Z2 + movilidad dinámica (tobillos, caderas, hombros).
Técnica: 2–3×20 m (skips A, talones a glúteo, zancada corta).
Series: 3×5' en Z3 (ritmo ágil cercano a 15–21K) + 2' trote Z1.
Primeros 20–30 s progresivos hasta el ritmo objetivo; cadencia viva y braceo estable.
Enfriamiento: 8–10 min trote suave + estiramientos.

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

42k SEMANA 7

Jueves	(BASE SUAVE) 30–35 min trote cómodo Z1–Z2. Soltura y economía.
Viernes	FUERZA LIGERA + MOVILIDAD) 30–35 min fuerza ligera (sentadilla, desplante, puente de glúteo, planchas, bird-dog) + 15 min movilidad y respiración.
Sábado	(MOVILIDAD/DESCANSO ACTIVO) 15–20 min movilidad y liberación miofascial foam roller o pelota).
Domingo	DOMINGO (FONDO POR TIEMPO) 105 min trote continuo Z2. Opción por bloques: 2×40' Z2 + 5' caminata activa; últimos 10' con técnica fina (cadencia/braceo).

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

42k SEMANA 7

Lunes

(CRUZADO) 45–55 min bici o natación Z1–Z2. Oxigenación, cadencia estable.

Martes

(BASE + RECTAS) 55–60 min trote Z2 + 6–8 rectas de 20–30 s (40–60 s caminando). Enfoca elasticidad y contacto rápido.

Miércoles

(ESPECIFICIDAD MARATÓN, VOLUMEN REDUCIDO)
Calentamiento: 15–18 min trote Z1–Z2 + movilidad + 4×60–80 m progresivos.
Bloque principal: 2×10' a ritmo M (maratón) – Z3.5 con 3' trote Z1–Z2 entre bloques. Ritmo firme, RPE 7–8, técnica estable.
Enfriamiento: 10–12 min trote suave + estiramientos (soas, gemelos, glúteo medio).

Jueves

(BASE) 40–50 min trote Z2. Economía de carrera: pasos cortos, cadencia alta.

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

42k SEMANA 7

Viernes

(FUERZA LIGERA + MOVILIDAD) 35–45 min fuerza ligera (dominantes de cadera/rodilla, core antirotación) + 15 min movilidad y respiración.

Sábado

(MOVILIDAD/DESCANSO ACTIVO) 20–25 min movilidad y liberación miofascial.

Domingo

(FONDO POR DISTANCIA) 20 km en Z2 con últimos 2–3 km en Z2 alta (cercano a ritmo M + 10–15 s/km). Hidratación y técnica cuidadas.

DEFINICIONES CLAVE

Z1–Z2 (base): esfuerzo cómodo y sostenible; conversación fluida.
Z3 (controlado): paso firme; conversación a frases cortas; atención a técnica.
Ritmo M (maratón / Z3.5): ritmo de carrera prolongado; exigente pero sostenible; RPE 7–8.
Rectas técnicas: 20–30 s progresivos para cadencia, alineación y reactividad.
Fuerza ligera: menos series/carga; foco en forma y activación, sin fatigar.