

PROGRAMA AVANZADO DE MEDIO MARAT N

OBJETIVO: CORRER 20 Km SIN PARAR

REQUISITOS PREVIOS: PROGRAMA AVANZADO DE 10 Km

PARA SEGUIR ESTE PROGRAMA ES NECESARIO CONTAR CON UN NIVEL DE PREPARACION

PROGRAMA: 6 DIAS POR SEMANA

FÍSICA QUE TE PERMITA CORRER 20 MINUTOS SIN PARAR. SI AUN NO HAS LLEGADO A ESTE NIVEL, SIGUE EL SIGUIENTE PROGRAMA:

PREPARACION N: 1ª SEMANA

LUNES
CAMINATA DE 30 MIN.

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
FOOTING PAUSADO DE 10 MIN.

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
FOOTING PAUSADO DE 10 MIN.

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
FOOTING A PASO MEDIO DE 10 MIN.

PREPARACION N: 2ª SEMANA

LUNES
CAMINATA DE 40 MIN.

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
FOOTING A PASO MEDIO DE 10 MIN.

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
FOOTING PAUSADO DE 15 MIN.

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
FOOTING A PASO RÁPIDO DE 10 MIN.

PREPARACION N: 3ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
CARRERA A PASO LENTO DE 15 MIN.

MIÉRCOLES
DESCANSO

JUEVES
CARRERA A PASO RÁPIDO DE 10 MIN.

VIERNES
CARRERA A PASO LENTO DE 15 MIN.

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
CARRERA A PASO LENTO DE 20 MIN.

EN LOS DIAS DE DESCANSO, INTENTA HACER 50 FLEXIONES Y 50 ABDOMINALES POR DIA. ESTO TE FORTALECE Y MEJORA TU RESISTENCIA.

1ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
CARRERA DE 20 MIN.

MIÉRCOLES
DESCANSO

JUEVES
4 CARRERAS A INTERVALOS (FOOTING, SPRINT) DE 6 MIN. A PASO RÁPIDO CON 2 MIN. DE FOOTING PAUSADO/CAMINATA ENTRE SPRINTS

VIERNES
DESCANSO

SÁBADO
20 MIN. DE CARRERA SUAVE

DOMINGO
DESCANSO

2ª SEMANA

LUNES
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
15 MIN. DE CARRERA A PASO RÁPIDO

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
4 CARRERAS A INTERVALOS (FOOTING, SPRINT) DE 6 MIN. A PASO RÁPIDO CON 2 MIN. DE FOOTING PAUSADO/CAMINATA ENTRE SPRINTS

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
20 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

3ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
30 MIN. A PASO MEDIO

MIÉRCOLES
DESCANSO

JUEVES
4 CARRERAS DE 200 M EN TERRENO CON COLINAS (INCLINACIÓN MEDIA), CAMINAR/FOOTING PARA RECUPERARSE. LAS CARRERAS DEBEN SER RÁPIDAS

VIERNES
DESCANSO

SÁBADO
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

DOMINGO
DESCANSO

PROGRAMA AVANZADO DE MEDIO MARAT N (continuaci n)

4ª SEMANA

LUNES
40 MIN. DE CARRERA SUAVE

MARTES
DESCANSO

MI RCOLES
6 CARRERAS A PASO R PIDO DE 5 MIN.
CON 3 MIN. DE FOOTING ENTRE CARRERAS

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

S BADO
DESCANSO

DOMINGO
45 MIN. DE CARRERA SUAVE

5ª SEMANA

LUNES
45 MIN. DE CARRERA SUAVE

MARTES
DESCANSO

MI RCOLES
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
30 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

S BADO
DESCANSO

DOMINGO
45 MIN. DE CARRERA SUAVE

6ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
6 CARRERAS A PASO R PIDO DE 5 MIN.
CON 2 MIN. DE FOOTING ENTRE CARRERAS

MI RCOLES
DESCANSO

JUEVES
45 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

VIERNES
DESCANSO

S BADO
4 CARRERAS DE 200 M EN TERRENO CON COLINAS CAMINAR/FOOTING. CARRERAS A PASO R PIDO

DOMINGO
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

7ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
50 MIN. DE CARRERA SUAVE

MI RCOLES
DESCANSO

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
45 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

S BADO
4 CARRERAS DE 200 M EN TERRENO CON COLINAS CAMINAR/FOOTING. CARRERAS A PASO R PIDO

DOMINGO
DESCANSO

8ª SEMANA

LUNES
40 MIN. DE CARRERA A PASO R PIDO

MARTES
DESCANSO

MI RCOLES
50 MIN. DE CARRERA SUAVE

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
45 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

S BADO
DESCANSO

DOMINGO
50 MIN. DE CARRERA SUAVE

9ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
4 CARRERAS A PASO MEDIO DE 6 MIN. CON 2 MIN. DE FOOTING ENTRE CARRERAS

MI RCOLES
DESCANSO

JUEVES
45 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

VIERNES
DESCANSO

S BADO
DESCANSO

DOMINGO
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

PROGRAMA AVANZADO DE MEDIO MARATÓN (continuación)

10ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
45 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

MIÉRCOLES
DESCANSO

JUEVES
1 CARRERA A PASO RÁPIDO DE 2 MIN., 1 CARRERA A PASO RÁPIDO DE 3 MIN., 1 CARRERA A PASO RÁPIDO DE 4 MIN., 1 CARRERA A PASO RÁPIDO DE 5 MIN., 1 MIN., 2 MIN., 3 MIN. DE FOOTING/CAMINATA RESPECTIVAMENTE

VIERNES
DESCANSO

SÁBADO
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

DOMINGO
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

11ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
70 MIN. DE CARRERA SUAVE

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
6 CARRERAS DE 200 M EN TERRENO ASCENDENTE. BAJAR CAMINANDO/HACIENDO FOOTING

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
70 MIN. DE CARRERA SUAVE

12ª SEMANA

LUNES
30 MIN. DE CARRERA A PASO RÁPIDO

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
50 MIN. DE CARRERA SUAVE

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
45 MIN. DE CARRERA SUAVE

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
100 MIN. DE CARRERA SUAVE

13ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

MIÉRCOLES
DESCANSO

JUEVES
4 CARRERAS A PASO RÁPIDO DE 2 MIN. CON 2 MIN. DE FOOTING ENTRE CARRERAS

VIERNES
20 MIN. DE CARRERA A PASO RÁPIDO

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
115 MIN. DE CARRERA SUAVE

14ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
45 MIN. DE CARRERA A PASO RÁPIDO

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

15ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
CORRER MEDIO MARATÓN