

PLAN DE ENTRENAMIENTO ESPECIFICO PARA LA MEDIA MARATON DE SANTOÑA 2014

- La diecisiete edición de la Media Maraton de Santoña se celebrará en el mes de junio de 2014; por lo que ahora es un buen momento para prepararte, con entrenamientos que te permitan participar en óptimas condiciones.
- A continuación te indicaremos el plan de entrenamiento que debes seguir, desde marzo a junio de 2014, abarcando microciclos de una o dos semanas. Existen tres niveles de preparación:
- Primer nivel, básico, para los que por primera vez se deciden a correr los 21 kilometros.
- Segundo nivel, para quienes han participado en otras pruebas de este tipo.
- Tercer nivel, para atletas que pretendan bajar de una hora y treinta minutos en la media maratón
- A la hora de elegir tu nivel, sé prudente y no intentes llevar un ritmo difícil de soportar. Los entrenamientos están programados para conseguir la recuperación con normalidad al día siguiente. En caso de sentir cansancio, habrás de seguir el de nivel inferior.
- El desarrollo idóneo de una sesión de entrenamiento empieza por realizar el calentamiento, corriendo tranquilamente de cinco a diez minutos; después haz ejercicios suaves de movilidad articular y carreras cortas a un ritmo progresivo; pasa después al entrenamiento correspondiente al día; por último, vuelve a la calma con un trote suave de unos cinco minutos y algunos ejercicios de abdominales y movilidad articular.
- Es aconsejable, antes de iniciar este plan de entrenamiento, hacerse un chequeo médico. En cuanto a la ropa, basta con un pantalón corto o malla, camiseta, calcetines deportivos y zapatillas de atletismo.
- Al acabar la sesión, no pares bruscamente y cúbrete inmediatamente con una prenda de abrigo.
- A la hora de entrenar se recomienda correr por espacios abiertos
- Ánimo, “ Poder es querer”

LEYENDAS	CS - Carrera Suave	Cu- Cuestas	RL- Ritmo Libre	RC- Ritmo Competición
	Pr - Progresivos	CR- Carrera Rápida	Rec- Recuperación	RBT- Recuperación en bajado Trotando
	Ab- Abdominales	PF- Preparación Física	TEST- Test	
	Fx- Flexibilidad	Fk- Fartlek	Competición Bajada Trotando	

Primer microciclo: 3 marzo – 16 marzo

DIA	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Lunes	2x15' CS +3x20 Ab + Fx	35' CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	50' CS + 6 Pr 60 m + 4x30 Ab +Fx
Martes	20' CS + PF + 3x20 Ab +Fx	35' CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	45' CS + 10 Cu 120m + 20' CS + fX
Miércoles	Descanso	Descanso	Descanso
Jueves	2x15' CS + 3x20 Ab Fx	40' CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	10 km CS + 6 Pr 60 m + 4x30 Ab + Fx
Viernes	25' CS + 6 Pr 60 m + 3x20 Ab + Fx	45' CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	50' CS + 6 Pr 60 m + 4x30 Ab + Fx
Sábado	Descanso	Descanso	Descanso
Domingo	6 km CS + 6 Pr 60 m + Fx	10 km CS + 6 Pr 60 m + Fx	12 km CS + 6 Pr 60 m+ Fx

Segundo microciclo: 17 marzo – 23 marzo

DIA	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Lunes	25'CS +6 Pr 60 m +3x20 Ab + Fx	45' CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	60' CS + 6 Pr 60 m + 4x30 Ab +Fx
Martes	25' CS + 6 Pr 60 m + 3x20 Ab +Fx	45' CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	25' CS + 10 Cu 120m + 20' CS + fX
Miércoles	Descanso	Descanso	50' CS +10 Pr 100 m + Fx
Jueves	25'CS + 6 Pr 60 m + 3x20 Ab Fx	45' CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	10-12 km CS + 6 Pr 60 m + 4x30 Ab + Fx
Viernes	30' CS + 6 Pr 60 m + 3x20 Ab + Fx	50' CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	60' CS + 6 Pr 60 m + 4x30 Ab + Fx
Sábado	Descanso	Descanso	Descanso
Domingo	7 km CS + 6 Pr 60 m + Fx	11 km CS + 6 Pr 60 m + Fx	12-14 km CS + 6 Pr 60 m + Fx

Tercer microciclo: 24 marzo – 30 marzo

DIA	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Lunes	30'CS +6 Pr 60 m +3x20 Ab + Fx	50'CS + 6 Pr 60 m +Fx + Ab	55'CS + 6 Pr 60 m + Fx + Ab
Martes	2x20' CS + 6 Pr 60 m + PF+Fx + Ab	45' CS + 6 Pr 60 m + PF + Fx + Ab	20'CS + 20 CR + Ab + 6 Pr 60 m + PF + Fx
Miércoles	Descanso	Descanso	50' CS +6 Pr 60 m + Fx + Ab
Jueves	35'CS + 6 Pr 60 m + Fx + Ab	40'CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	10 km CS + 6 Pr 60 m + Fx + Ab
Viernes	2x20' CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	45' CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	60' CS + 6 Pr 60 m + PF+ Fx + Ab
Sábado	Descanso	Descanso	Descanso
Domingo	8 km CS + 6 Pr 60 m + Fx	12 km CS + 6 Pr 60 m + Fx + Ab	14 km CS + 6 Pr 60 m + Fx + Ab

Cuarto microciclo: 31 abril – 13 abril

DIA	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Lunes	40'CS +6 Pr 60 m +Fx + Ab	50'CS + 6 Pr 60 m +Fx + Ab	60'CS + 6 Pr 60 m + Fx + Ab
Martes	30'CS + 10' CR + PF+6 Pr 60 m Fx + Ab	30' CS + 15' CR + PF + 6 Pr 60 m +Fx + Ab	30'CS + 20 CR + Ab + 6 Pr 60 m + PF + Fx
Miércoles	Descanso	Descanso	50' CS +6 Pr 60 m + Fx + Ab
Jueves	30'Fk + 10' CS +6 Pr 60 m + Fx + Ab	40'CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	40-50' Fk + 10' CS +Fx + Ab
Viernes	40'CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	50' CS + 6 Pr 60 m + 3x30 Ab + Fx	60' CS + 6 Pr 60 m + PF+ Fx + Ab
Sábado	Descanso	Descanso	Descanso
Domingo	10 km CS + 6 Pr 60 m + Fx + Ab	12-14 km CS + 6 Pr 60 m + Fx + Ab	15-17 km CS + 6 Pr 60 m + Fx + Ab

Quinto microciclo: 14 abril – 20 abril

DIA	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Lunes	50'CS +6 Pr 60 m +PF +Fx + Ab	60'CS + 6 Pr 60 m+ PF +10' CS + Fx + Ab	70'CS + 6 Pr 60 m + PF +10' CS +Fx + Ab
Martes	10'CS+ 10x120 m Cu RBT + 10'C +3x20 AB +Fx	20' CS + 4 km CR +6 Pr 60 m +Fx + Ab	20'CS + 6 km CR + 6 Pr 60 m+ Fx + Ab
Miércoles	30'CS 6 Pr 60 m + Fx + Ab	20'CS + 14x120 m +Cu RBT + 20' CS + 3x20 Ab + Fx	20'CS + 16x120 m +Cu RBT+ 20'CS+ 3x20 Ab + Fx
Jueves	15'CS +35'Fk + 10' CS + Fx + Ab	15'CS + 50' Fk + 15' CS + Fx +Ab	15'CS +50' Fk + 15'CS +Fx + Ab
Viernes	45-50''CS + 6 Pr 60 m + PF+ Fx + Ab	60' CS + 6 Pr 60 m + PF +10' CS +Fx + Ab	70' CS + 6 Pr 60 m + PF+ Fx + Ab
Sábado	Descanso	Descanso	Descanso
Domingo	12 km CS + 6 Pr 60 m + Fx + Ab	15 km CS + 6 Pr 60 m + Fx + Ab	18 km CS + 6 Pr 60 m + Fx + Ab

Sexto microciclo: 21 abril – 27 abril

DIA	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Lunes	25'CS +6 Pr 60 m +PF +Fx + Ab	35'CS + 6 Pr 60 m+ PF + Fx + Ab	45'CS + 6 Pr 60 m + PF + Fx + Ab
Martes	20'CS+6 Pr 60 m + 5x20 AB +Fx	45'CS +6 Pr 60 m+6 x30 Ab	45'CS + 6 Pr 60 m+7x30 + Ab
Miércoles	15'CS + 20'Fk +15'CS + Fx	15'CS + 30'Fk +15'CS + Fx	15'CS + 40'Fk +15'CS + Fx
Jueves	Descanso	15'CS + 30' Fk + 15' CS + Fx +Ab	15'CS +40' Fk + 15'CS +Fx + Ab
Viernes	20'CS + 6 Pr 60 m + PF+ Fx + Ab	30' CS + 6 Pr 60 m + PF +10' CS +Fx + Ab	40' CS + 6 Pr 60 m + PF+ Fx + Ab
Sábado	Descanso	Descanso	Descanso
Domingo	6 km CS + 6 RL + Fx + Ab	8-10 km CS + 6 RL+ Fx + Ab	9-11km CS + 6 RL+Fx +Ab

Séptimo microciclo: 28 abril – 4 mayo

DIA	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Lunes	40'CS +10 Pr 100 m +PF +Fx + Ab	45'CS +10 Pr 100 m+ PF + Fx + Ab	50'CS + 10 Pr 100 m + PF + Fx + Ab
Martes	20'CS+6 Pr 60 m + 5x20 AB +Fx	25'CS +6 Pr 60 m+3x1000 m RC + 5' Rec + 5x30 Ab	20'CS + 6 Pr 60 m+4x1000 m RC +5' Rec + 2x2000 m RC + 10' Rec + 6x20 Ab + Fx
Miércoles	15'CS + 20'Fk +15'CS + 10' CS +Fx	10'CS + 40'Fk +20'CS + Fx	55'CS + 6 Pr 60 m +Fx
Jueves	45' CS + 6 Pr 60 m + Fx	50'CS + 10 Pr 100 m + Fx	15'CS +45' Fk + 15'CS +Fx
Viernes	40'CS + 6 Pr 60 m + PF+ Fx + Ab	60' CS + 6 Pr 60 m +Fx	55' CS + 6 Pr 60 m + Fx
Sábado	Descanso	Descanso	Descanso
Domingo	6 km CS + 6 RL + Fx + Ab	8-10 km CS + 6 RL+ Fx + Ab	11km CS + 6 RL+Fx +Ab

Octavo microciclo: 5 mayo –11 mayo

DIA	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Lunes	45'CS +6 Pr 60 m +PF +Fx + Ab	50'CS +6 Pr 60 m+ PF + Fx + Ab	60'CS + 6 Pr 60 m + 15' CS + Fx + Ab
Martes	20'CS+6 Pr 60 m + 3x1000 RC +3x20 Ab + 5'Rec + Fx	20'CS +6 Pr 60 m+3x1000 m RC + 3x20 Ab + 5' Rec + Fx	20'CS + 6 Pr 60 m+ 3x20 Ab + 5x1000 m RC +5' Rec + Fx
Miércoles	45'CS + 6 Pr 60 m + PF +Fx + Ab	60' CS + 6 Pr 60 m + PF + Fx +Ab	70'CS + 6 Pr 60 m + PF +PF +Fx +Ab
Jueves	15'CS + 35' Fk + 10'CS +Fx	15'CS + 50' Fk +15' CS + Fx	20'CS +50' Fk + 15'CS +Fx
Viernes	50'CS + 6 Pr 60 m + PF+ Fx + Ab	60' CS + 6 Pr 60 m +PF +Fx + Ab	70' CS + 6 Pr 60 m + PF +Fx + Ab
Sábado	Descanso	Descanso	Descanso
Domingo	TEST 6 km + 6 Pr 60 m + Fx o' 10 km CS + 6 Pr 60 m + Fx	TEST 8 km + 6 pr 60 m + Fx o' 14 km CS + 6 Pr 60 m + Fx	TEST 10 km + 6 Pr 60 m + Fx o' 16 km CS + 6 Pr 60m + Fx

Noveno microciclo: 12 mayo –25 mayo

DIA	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Lunes	20'CS +6 Pr 60 m +2x3000 m RC + 7' Rec +Fx + Ab	20'CS +6 Pr 60 m+ 2x4000 m RC + 7' Rec + Fx + Ab	20'CS + 6 Pr 60 m + 2x5000 m RC +7' Rec + Fx + Ab
Martes	50'CS+6 Pr 60 m + PF + Fx +Ab	60'CS +6 Pr 60 m+PF + Fx + Ab	70'CS + 6 Pr 60 m+ PF + Fx +Ab
Miércoles	20'CS + 6 Pr 60 m + 10x200 m RC + 2' Rec + Fx + Ab	20' CS + 6 Pr 60 m +12x200 m RC + 2' Rec + Fx +Ab	20'CS + 6 Pr 60 m + 14x200 m RC + 2' Rec +Fx +Ab
Jueves	50'CS + 6 Pr 60 m + PF + Fx + Ab	60'CS + 6 Pr 60 m + PF + Fx + Ab	70'CS +6 Pr 60 m + 3x20 Ab + Fx
Viernes	20'CS + 6 Pr 60 m + 3x20 Ab + 4x1000 m RC + 5' Rec + Fx	20' CS + 6 Pr 60 m +3x20 Ab + 5x1000 m RC + 4' Rec + Fx	20' CS + 6 Pr 60 m + 3x20 Ab + 6x1000 m RC +3' Rec + Fx
Sábado	14 km + 6 Pr 60 m + Fx	16 km + 6 Pr 60 m + Fx	18 km + 6 Pr 60 m + Fx
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso

Décimo microciclo: 26 mayo –1 junio

DIA	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Lunes	20'CS +6 Pr 60 m +2x3000 m RC + 7' Rec +Fx + Ab	20'CS +6 Pr 60 m+ 4x1000 m RC + 4' Rec + 10' CS +Fx + Ab	20'CS + 6 Pr 60 m + 4x1000 m RC +4' Rec + 10' CS +Fx + Ab
Martes	45'CS+6 Pr 60 m + PF + Fx +Ab	50'CS +6 Pr 60 m+PF + Fx + Ab	60'CS + 6 Pr 60 m+ PF + Fx +Ab
Miércoles	40'CS + 6 Pr 60 m + PF + Fx + Ab	45' CS + 6 Pr 60 m + PF+ Fx +Ab	50'CS + 6 Pr 60 m + PF+Fx +Ab
Jueves	35'CS + 6 Pr 60 m + PF + Fx + Ab	40'CS + 6 Pr 60 m + PF + Fx + Ab	45'CS +6 Pr 60 m + 3x20 Ab + Fx
Viernes	30'CS + 6 Pr 60 m + 3x20 Ab + Fx	35' CS + 6 Pr 60 m +3x20 +Ab + Fx	40' CS + 6 Pr 60 m + 3x20 Ab + Fx
Sábado	Descanso	Descanso	Descanso
Domingo	Décimo séptimo MEDIA MARATON SANTOÑA 2014	Décimo séptimo MEDIA MARATON SANTOÑA 2014	Décimo séptimo MEDIA MARATON SANTOÑA 2014

**Ritmo de carrera y tiempo aconsejados para correr la
Media Maratón de Santoña 2014**

Ritmo km.	Km.5	Km.10	Km.15	Km.20	Total
3'10"	15'50"	31'40"	47'30"	1h.03'20"	1h.07'
3'15"	16'15"	32'30"	48'50"	1h.05'00"	1h.09'
3'30"	17'30"	35'00"	52'30"	1h10'00"	1h.14'
3'45"	18'45"	37'30"	56'15"	1h15'00"	1h.19'
4'00"	20'20"	40'00"	1h.00'00"	1h.20'00"	1h.25'
4'15"	21'15"	42'00"	1h.03'45"	1h.25'00"	1h.30'
4'30"	22'30"	45'00"	1h.07'30"	1h.30'00"	1h.35'
4'45"	23'45"	47'30"	1h.11'15"	1h.35'00"	1h.40'
5'00"	25'00"	50'00"	1h.15'00"	1h.40'00"	1h.46'
5'15"	26'25"	52'30"	1h.18'45"	1h.45'00"	1h.51'
5'30"	27'30"	55'00"	1h.22'30"	1h.50'00"	1h.56'
5'45"	28'45"	57'30"	1h.26'15"	1h.55'00"	2h.01'
6'00"	30'00"	1h.00'00"	1h.30'00"	2h.00'00"	2h.06'
6'15"	31'15"	1h.02'30"	1.h33'45"	2h.05'05"	2h.11'