

Planes de entrenamiento

Al aire libre, andando-corriendo a pie | Para mejorar tu eficiencia aeróbica deportiva | Maratón

Menos de 4 horas 30'

Tú primer maratón

Maratón. Nivel Básico

Esta planificación está indicada para aquellos que quieran intentar acabar su primer maratón. Cualquier corredor que sea capaz de realizar este plan, con cuatro días semanales de entrenamiento podrá correr con todas las garantías el maratón. Incluso aquellos que realicen este plan y que pierdan un día de rodaje durante 5 u 8 semanas, también serán capaces de acabarlo sin problemas. Y pueden hacerlo sin sufrir en exceso y experimentando unas sensaciones únicas, a la vez que superan un gran reto personal, siempre y cuando no se equivoquen de estrategia en la carrera. Para los nuevos maratonianos esta es la clave en el maratón. Siempre quieren ir más rápidos de lo que su cuerpo les puede permitir, de ahí los famosos "muros" y las pesadillas de los últimos kms. Otro factor que influye mucho es la envergadura y el peso del corredor. No será el mismo resultado el de una persona de 80 kgs de peso y 174 de estatura, que el de otro que pese 95 kgs y mida más de 1,85 cms. El peso y la altura penalizan bastante a los corredores de maratón poco entrenados.

Cuestiones básicas para realizar bien el plan:

Al acabar todo el entrenamiento hay que realizar tres ejercicios de abdominales (de 15 a 25 repeticiones en cada uno), dos de lumbares (10 repeticiones) y de seis a ocho ejercicios de estiramientos (más concentrado, forzando y durante unos 15" o 20" en cada uno).

Los ritmos de los rodajes deben ser muy lentos. Se pueden cambiar el orden de los días para realizar los entrenamientos, pero no haciendo más de dos seguidos. Y en ningún caso juntar tres días seguidos.

Las pesas son fundamentales en la preparación del maratón. Es muy importante trabajar muy específicamente los cuádriceps (tanto en excéntrico como en concéntrico), los abductores, los aductores, los gemelos, los soleos, el psoas y el bíceps femoral. Rendiréis mucho más y os lesionaréis mucho menos. En la semana de la competición no se realiza pesas. Se pueden sustituir las pesas por gomas.

Es importante hacer ejercicios de tobillos todas las semanas. Con ellos no sólo fortaleceréis los tobillos, además mejoraréis la eficiencia y la eficacia de vuestra zancada y disminuiréis mucho el riesgo de lesión de fascitis, de tendinitis y de periostitis.

Hay que hidratarse, al menos con medio litro de agua con sales minerales cada día que entrenéis. Y el doble si sudáis mucho o entrenáis en lugares con calor y humedad.

Plan de entrenamiento de 18 semanas para acabar el Maratón (sub 4 horas y media)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1			25' + 8 cuestas de 45" (desnivel medio alto) + 15' rec: bajar trotando		60' De6'30" a 6'00' + tobillos + pesas + 2 rectas		90' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'10"; 25' de 6'10" a 5'50" y 15' de 5'50" a 5'35")
2			25' + 3 cuestas de 3' (desnivel medio bajo) + 15' rec: bajar trotando		60' De6'30" a 6'00' + tobillos + pesas + 2 rectas		90' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'10"; 25' de 6'10" a 5'50" y 15' de 5'50" a 5'35")
3			25' + 15 cuestas de 20" (máximo desnivel) + 15' rec: bajar andando		60' De6'30" a 6'00' + tobillos + pesas + 2 rectas		95' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'35")
4			25' + 4 x 9' en llano + 15' rec:1'		65' De6'20" a 5'50"+ pesas + 2 rectas		95' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'35")
5			25' + 12 x 300+ 15' rec: 1' De 1'30" a 1'20"		65' De6'20" a 5'50"+ pesas + 2 rectas		95' progresivos + tobillos (50' de 6'30" a 6'00"; 25' de 6'00" a 5'45" y 20' de 5'45" a 5'35")

6		25'+3 x3000 +15' rec: 90'' 16'30, 16'00'' a 15'30''	65' De6'10'' a 5'45''+ pesas + 2 rectas	100' progresivos + tobillos (55' de 6'30'' a 6'00''; 25' de 6'00'' a 5'40'' y 20' de 5'40'' a 5'30'')
7	25' + 8 x 500+ 15' rec: 45'' De 2'35'' a 2'25''		40' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición de 10 a 15 kms
8		25' + 15 x 200+ 15' rec: 45'' De 1'00'' a 52''	65' De6'10'' a 5'45''+ pesas + 2 rectas	100' progresivos + tobillos (55' de 6'30'' a 6'00''; 25' de 6'00'' a 5'40'' y 20' de 5'40'' a 5'30'')
9		25' + 2 x 4000 +15' r:2' trote 22'20'' y 21'00''	70' De6'10'' a 5'45''+ pesas + 2 rectas	100' progresivos + tobillos (55' de 6'30'' a 6'00''; 25' de 6'00'' a 5'40'' y 20' de 5'40'' a 5'30'')
10		25' + 10 x 500+ 15' rec: 45'' De 2'30'' a 2'20''	70' De6'10'' a 5'45''+ pesas + 2 rectas	105' + tobillos (55' de 6'30'' a 6'00''; 30' de 6'00'' a 5'40'' y 20' de 5'40'' a 5'25'')
11	25'+ 3 x 2000 +15' r: 90'' De 11'20'' a 10'20''		45' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición (mejor de 21 kms)
12		25' + 12 x 400+ 15' rec: 45'' De 2'02'' a 1'50''	70' + pesas + rectas	105' + tobillos (55' de 6'30'' a 6'00''; 30' de 6'00'' a 5'40'' y 20' de 5'40'' a 5'20'')
13		25' + 9 x 1000 + 15' rec: 1' 5'35'' a 5'00''	75' De6'00'' a 5'30''+ pesas + 2 rectas	105' + tobillos (55' de 6'30'' a 6'00''; 30' de 6'00'' a 5'40'' y 20' de 5'40'' a 5'20'')
14		25'+ 2 x 5000 +15' r:2' trote De27'30''y 26'00''	75' + pesas + 2 rectas	110' prog + tobillos (60' de 6'30'' a 6'00''; 30' de 6'00'' a 5'40'' y 20' de 5'40'' a 5'20'')
15	25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 5'25'' a 4'55''		45' muy suaves + tobillos + 5 rectas de 50 ms	Competición en un Medio Maratón
16	70'	25'+ 5 x 2000 +15' r: 90'' De 11'00'' a 10'00''	75' + tobillos + 2 rectas	110' prog (60' de 6'30'' a 6'00''; 30' de 6'00'' a 5'40'' y 20' de 5'40'' a 5'10'')
17		20' +3x4000+ 10' Rec: 2' De 22'00''a 20'30''	70' + tobillos + 2 rectas	90' prog suave + 6rectas (60' de 6'30'' a 6'00'' y 30' de 6'00'' a 5'40'')
18		60'	35' + tobillos + 2 rectas	MARATÓN

3 horas 30'

Bajar de tres horas y media en el Maratón Maratón. Nivel medio

Esta planificación es aconsejable para corredores que tengan marcas en maratón en torno a 3h 45' o 3h 40'. Con la misma pueden conseguir una marca en torno a las tres horas y media. Unos tres minutos por arriba o por abajo. La mejora va a depender de su nivel anterior, del grado de seguimiento del plan, de la estrategia en carrera, del perfil del recorrido y/o del clima. La clave para estos corredores es que dominen

muy bien los ritmos de 5'00 a 4'50" por km. Para ello deben competir en el medio maratón entre 4'30" y 4'20" por km. Obviamente, los que se acerque al ritmo más rápido tendrán más posibilidades y mayor margen de cara al maratón. Como expliqué en el plan de tres horas, existen muchos factores externos, no controlables, que influyen notablemente en el rendimiento en el día del maratón, por lo que es necesario llegar con bastante margen al maratón. Aquellos que estén preparados para bajar justito del tiempo objetivo, si tienen la mala suerte de tener un día muy ventoso, o muy caluroso en el maratón, no tendrán ninguna posibilidad. En esos casos lo más sensato es cambiar de objetivo en la misma salida y si pensaba correr a 4'55" por km (de media), deberá cambiar a 5'05" o 5'00" por km. De este modo se asegurará no pinchar estrepitosamente en los últimos kms y podrá llegar en buenas condiciones al final, aunque realice cuatro o seis minutos más.

Cuestiones básicas para realizar bien el plan:

Es necesario realizar unos ejercicios de estiramiento suaves, (durante 6") y dos o tres de abdominales (de 15 a 25 repeticiones en cada uno) antes de salir a correr.

Al acabar todo el entrenamiento hay que realizar tres ejercicios de abdominales (de 15 a 25 repeticiones en cada uno), dos de lumbares (10 repeticiones) y de seis a ocho ejercicios de estiramientos (más concentrado, forzando y durante al menos unos 20" en cada uno).

Los ritmos de los rodajes deben ser muy lentos (de 6'20" a 5'20") por km en las semanas en que tenéis cuestras, oberones y muchas pesas. Medios en las semanas centrales del plan (de 6'00" a 5'15") y algo más vivos en las semanas siguientes (de 5'30" a 4'50"). En los diez últimos días antes del maratón, los rodajes vuelven a ser suaves.

Se pueden cambiar el orden de los días para realizar los entrenamientos, pero no haciendo más de dos seguidos. Y en ningún caso juntar dos días seguidos de series.

Las pesas son fundamentales en la preparación del maratón. Es muy importante trabajar muy específicamente los cuádriceps (tanto en excéntrico como en concéntrico), los abductores, los aductores, los gemelos, los soleos, el psoas y el bíceps femoral. Rendiréis mucho más y os lesionaréis mucho menos. La semana de la competición no se realiza pesas.

Es importante hacer ejercicios de tobillos todas las semanas. Con ellos no sólo fortaleceréis los tobillos, además mejoraréis la eficiencia y la eficacia de vuestra zancada y disminuiréis mucho el riesgo de lesión de fascitis, de tendinitis y de periostitis.

Hay que hidratarse, al menos, con medio litro de agua con sales minerales cada día que entrenéis. Y el doble si sudáis mucho o entrenáis en lugares con calor y humedad.

Si seguís este plan no añadáis más entrenamiento. Ni más días de carrera, ni más minutos a los rodajes, ni más intensidad a los ritmos. Perdería su efectividad y os podrían ocurrir dos cosas. Una es que os lesionaseis y la otra es que os sobreentrenaseis. Cualquiera de las dos son malas.

Plan de entrenamiento de 17 semanas para bajar de 3 horas 30' en el Maratón

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1		60' + pesas	60' + escaleras + pesas		60' + escaleras + técnica de carrera + 10 rectas		90' progres. +TC
2		60' + pesas	60' + escaleras + pesas		60' + tobillos + pesas + 2 rectas		90' progres. +TC
3		60' + pesas	25' + 2 x7 cuestras de 40 ms + 1 x 200 en llano después de cada grupo + 15' máximo desnivel. Bajar andando		60' + tobillos + pesas + 2 rectas		90' progres. +TC
4		60' + pesas	25' + 5 cuestras de 2' + 5 x 1' en bajada + 15' rec: bajar al trote 1'		25' + 2 circuitos oberón + 10'		Competición de 10 kms ó: 95' progres. +TC
5		60' + pesas	25' + 2 cuestras de 4' + 2 x 2' en bajada + 15' rec: bajar al trote 90"		60' + tobillos + pesas + 2 rectas		95' (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'25" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'40")
6		60' + pesas	25' + 4 x 9' + 15' rec:1'		60' + tobillos + pesas + 2 rectas		95' (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'25" a 4'50" y 10' de 4'50" a 4'40")
7		60' + pesas	25' + 8 x 3' en llano + 15' rec:1'		60' + pesas		100' (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40")
8		60'	25' + 30' de cambios de ritmo de 45" a 4' + 15'		45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición de 10 a 15 kms
9		65' + pesas	25' + 5x2000 + 15' rec:1' 9:25-8:30		65' + pesas		100' (60' de 6'00" a 5'25"; 25' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50" a 4'40")

10		65'	25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4'40" a 4'20"	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición (mejor de 21 kms)
11		65' + pesas	25' + 15 x 300+ 15' rec: 45" De 1'18" a 1'10"	65' + pesas + rectas	105' (60' de 6'00" a 5'25"; 30' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50"a 4'40")
12		65' + pesas	25'+ 3 x 4000 +15' r:90" 19'50", 19'10" y 18'20"	65' + pesas + 2 rectas	105' (60' de 6'00" a 5'25"; 30' de 5'20" a 4'50" y 15' de 4'50"a 4'40")
13		25'+ 2 x 5000 +15' r:2' trote 24'45"y 22'40"	70' + pesas	25' + 10 x 1000 + 15' rec: 1' 4'40" a 4'15"	110' prog (60' de 6'00" a 5'25"; 30' de 5'20" a 4'50" y 20' de 4'50"a 4'35")
14		70'	25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4'40" a 4'20"	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición en un Medio Maratón Es necesario bajar de 1h 30', lo ideal sería bajar de 1h 29'00"
15		70'	25'+3x3000 +15' re: 90" 14'45 a 13:30	70' + pesas + 2 rectas	110' prog (60' de 6'00" a 5'25"; 30' de 5'20" a 4'45" y 20' de 4'45"a 4'30")
16	65' + 2 rectas		TEST: 25' +2x6000+ 15' Rec: 90" 1º a 29:30 y 2º 25:50	60' + tobillos + 2 rectas	90' prog suave (5'30" a 4'30") + 6rectas
17		60'	25' + 5x1000+15' rec:1' De 4'40" a 4'20"	40' + tobillos + 2 rectas	MARATÓN Pasar la mitad en 1h 44'20", como muy rápido (si es llana)

3 horas

Bajar de tres horas en el Maratón Maratón. Nivel alto

Esta planificación no es la idónea para corredores que tengan más de 1h 28' en medio maratón o más de 3hs 15' en maratón. Pues requiere un salto de nivel demasiado grande. Es ideal para corredores que están en menos de 1h 27' en medio maratón y en menos de 3hs 10' en maratón. Con la misma se busca el objetivo de bajar de tres horas en el maratón, ello supone correr el mismo a 4'15" o 4'14". Aún siguiéndola fielmente, muchos corredores tendrán difícil bajar de las tres horas, debido a problemas articulares, musculares, de tendones, estratégicos o de clima. El plan en si mismo no garantiza la marca, pues el maratón depende de demasiados factores externos fuera del alcance del corredor, como el perfil del recorrido o el clima. Y de otros factores que muchas veces no se tienen demasiado en cuenta, como la psicología, la estrategia o la hidratación. Lo que sí os puedo asegurar es que con este tipo de plan muchos corredores, de la Escuela del Corredor Oberón XXI, han conseguido romper esta barrera mítica del maratón, después de llevar años o meses estancados en bastante más de tres horas. Es un plan testado y probado con corredores aficionados, que ha ido perfeccionándose y afinándose durante estos últimos cinco años.

Cuestiones básicas para realizar bien el plan:

Es necesario realizar unos ejercicios de abdominales (4 ejercicios, de 15 a 25 repeticiones en cada uno) antes de salir a correr.

Al acabar todo el entrenamiento hay que realizar cinco ejercicios de abdominales (de 20 a 30 repeticiones en cada uno), dos de lumbares (10 repeticiones) y de seis a ocho ejercicios de estiramientos (concentrado, forzando y durante al menos unos 20"). Los ritmos de los rodajes deben ser muy lentos (de 6'00" a 5'00") por km en las semanas en que tenéis cuestras, oberones y muchas pesas. Medios en las semanas centrales del plan (de 5'30" a 4'45") y algo más vivos en las semanas siguientes (de 5'00" a 4'30"). En los diez últimos días antes del maratón, los rodajes vuelven a ser suaves.

Se pueden cambiar el orden de los días para realizar los entrenamientos, pero no haciendo más de tres seguidos. Y en ningún caso juntar dos días seguidos de series.

Las pesas son fundamentales en la preparación del maratón. Es muy importante trabajar muy específicamente los cuádriceps (tanto en excéntrico como en concéntrico), los abductores, los aductores, los gemelos, los soleos, el psoas y el bíceps femoral. Rendiréis mucho más y os lesionaréis mucho menos. La semana de la competición no se realizan pesas. Es importante hacer ejercicios de tobillos todas las semanas. Con ellos no sólo fortaleceréis los tobillos, además mejoraréis la eficiencia y la eficacia de vuestra zancada y disminuiréis mucho el riesgo de lesión de fascitis, de tendinitis y de periostitis.

Hay que hidratarse, al menos, con medio litro de agua con sales minerales cada día que entrenéis. Y el doble si sudáis mucho o entrenáis en lugares con calor y humedad.

Si seguís este plan no añadáis más entrenamiento. Ni más días de carrera, ni más minutos a los rodajes, ni más intensidad a los ritmos. Perdería su efectividad y os podrían ocurrir dos cosas. Una es que os lesionaseis y la otra es que os sobreentrenaseis. Cualquiera de las dos son malas.

Plan de entrenamiento de 17 semanas para bajar de 3 hs en el Maratón

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1		60' + pesas	60' + escaleras + pesas		60' + tobillos + pesas	45' + 1 circuito oberón + 10'	90' progres. +TC
2		60' + pesas	60' + escaleras + pesas		60' + tobillos + pesas + 2 rectas	45' + 2 circuitos oberón + 10'	90' progres. +TC
3		60' + pesas	25' + 3x7 cuestas de 40 ms + 1 x 200 en llano después de cada grupo + 15' máximo desnivel. Bajar andando		60' + tobillos + pesas + 2 rectas	25' + 8 cuestas de 1' + 1' en llano al acabar la última + 15' rec: bajar al trote	90' progres. +TC
4		60' + pesas	25' + 5 cuestas de 2' + 5 x 1' en bajada + 15' rec: bajar al trote 1'		60' + tobillos + pesas + 2 rectas	S45' + 2 circuitos oberón + 10'	Competición de 10 kms ó: 95' progres. +TC
5		60' + pesas	25' + 2 x7 cuestas de 40 ms + 1 x 200 en llano después de cada grupo + 15' máximo desnivel. Bajar andando		60' + tobillos + pesas + 2 rectas	25' + 2 cuestas de 4' + 2 x 2' en bajada + 15' rec: bajar al trote 90"	95' (60' de 5'30" a 5'00"; 25' de 5'00" a 4'25" y 10' de 4'20" a 4'10")
6		60' + pesas	25' + 8 cuestas de 1' + 1' en llano al acabar la última + 15' rec: bajar al trote		60' + tobillos + pesas + 2 rectas	25' + 4 x 9' + 15' rec:1'	95' (60' de 5'30" a 5'00"; 25' de 5'00" a 4'25" y 10' de 4'20" a 4'10")
7		60' + pesas	25' + 12 cuestas de 30" + 45" en llano al acabar la última + 15' rec: bajar al trote		60' + pesas	25' + 8 x 3' en llano + 15' rec:1'	100' (60' de 5'30" a 5'00"; 25' de 4'55" a 4'20" y 15' de 4'20" a 4'10")
8		60'	25' + 30' de cambios de ritmo de 45" a 4' + 15'	50' + tobillos		35' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición de 10 a 15 kms
9		65' + pesas	25' + 10 x 500 (rec 1')+ 15' De 2:07 a 1:50		65' + pesas	25' + Ritmo de 10 kms+ 15' rec:1' Entre 4'20" y 4'15" el km	100' (60' de 5'30" a 5'00"; 25' de 4'55" a 4'20" y 15' de 4'20" a 4'10")
10		65'	25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4:15-3:50	50' + tobillos		35' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición (mejor de 21 kms)
11		65' + pesas	25' + 15 x 300+ 15' rec: 45" De 1'12" a 1'04"		65' + pesas + rectas	25' + 5x2000 + 15' rec:1' 8:45-8:00	105' (60' de 5'30" a 5'00"; 30' de 4'55" a 4'20" y 15' de 4'20" a 4'05")
12		65' + pesas	25' + 14 x 500 + 15' rec: 1' 2:05-1:47		65' + pesas + 2 rectas	25' + 3 x 4000 +15' r:90" 17'20", 17'00" y 16'30"	105' (60' de 5'30" a 5'00"; 30' de 4'55" a 4'20" y 15' de 4'20" a 4'05")
13		25'+ 2 x 5000 +15' r:2' trote 22'00" y 20'40"	70' + pesas		25' + 10 x 1000 + 15' rec: 1' 4'20" a 3'40"	70' + tobillos	110' prog (60' de 5'30" a 5'00"; 30' de 4'55" a 4'20" y 20' de 4'15" a 4'00")
14		70'	25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4:10-3:45	50'		35' muy suaves + tobillos + 8 rectas	Competición en un Medio Maratón Es necesario bajar de 1h 23'30", lo ideal sería bajar de 1h 23'00"
15		70' + pesas + 2 rectas	25' + 15x400 + 15' rec: 50" 1:36-1:24		25'+4x3000 +15' re: 90" 13:00-11:50	70' + tobillos + 2 rectas	110' prog (60' de 5'30" a 4'55"; 30' de 4'50" a 4'15" y 20' de 4'15" a 4'00")

16

65' + 2 rectas

TEST: 25'
+2x6000+ 15'
Rec: 90" 1º a
25:00 y 2º 22:20

60' + tobillos + 2 rectas

90' prog suave (5'30" a 4'30") +
6rectas

17

60'

25' + 5x1000+15' rec:1' De
4'10" a 3'50"

40' + tobillos +
2 rectas

MARATÓN Pasar la mitad entre
1h 29'10" y 1h28'40"