

Planes de Entrenamientos para la XXIII Media Maratón Bahía de Cádiz. 15 de Marzo de 2009. Dirigidos a corredores populares.

PLANES ELABORADOS POR LA DIRECCIÓN TÉCNICA DEL CLUB ATLETISMO OLIMPO.

Plan de Entrenamiento Nivel I (tiempo estimado 1:50-2:00 h.) Ritmo Media Maratón 5:13-5:42/ Km.							
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª 2-8 Febrero	8 Km. CC. + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 26" Recup: volver andando inicio	20' CC suave+ 20' a ritmo de 5:10 Km. + 20' CC suave.	10Km CC.	DESCANSO	11Km CC.	20' CC Calentamiento + 5 x 1000 Ritmo: 5:00 Recup: 3'	12 Km. CC
2ª 9-15 Febrero	DESCANSO	10 Km. CC + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 26" Recup: volver andando inicio	20' CC suave + 25' a ritmo de 5:10 + 20' CC suave.	11Km CC.	DESCANSO	11Km CC	13Km CC.
3ª 16-22 Febrero	10 Km. CC + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 26" Recup: volver andando inicio	DESCANSO	12Km CC.	20' CC suave + 30' a ritmo de 5:10 Km. + 20' CC suave.	11Km CC.	DESCANSO	14Km CC.
4ª 23 Febrero- 1 Marzo	20' CC Calentamiento +2x 3 x 1000 Ritmo: 4:50 Recup: 3' entre series y 4entre grupos	8Km CC.	DESCANSO	12Km CC.	12Km CC. +10 x 100 m. progresivos Ritmo: 26" Recup: volver andando inicio	8Km CC.	DESCANSO
5ª 2-8 Marzo	15Km CC.	8Km CC.	20' CC suave + 40' a ritmo de 5:10 Km. + 20' CC suave	DESCANSO	11Km CC. +10 x 100 m. progresivos Ritmo: 26" Recup: volver andando inicio	9Km CC.	16Km CC.
6ª 9-15 Marzo	DESCANSO	7Km CC.	10' CC suave + 45' a ritmo de 5:10 Km. + 10' CC suave	7km CC.	DESCANSO	30' CC. SUAVE	MEDIO MARATÓN

Plan de Entrenamiento Nivel II (tiempo estimado 1:40-1:50 h.)
Ritmo Media Maratón 4:44-5:13/Km.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1ª 2-8 Febrero	8 Km. CC. + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 24" Recup: volver andando inicio	20' CC suave+ 20' a ritmo de 4:50 Km. + 20' CC suave.	10Km CC.	DESCANSO	11Km CC.	20' CC Calentamiento + 5 x 1000 Ritmo: 4:30 Recup: 3'	13 Km. CC
2ª 9-15 Febrero	DESCANSO	10 Km. CC + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 24" Recup: volver andando inicio	20' CC suave + 25' a ritmo de 4:50 + 20' CC suave.	11Km CC.	DESCANSO	11Km CC	14Km CC.
3ª 16-22 Febrero	10 Km. CC + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 24" Recup: volver andando inicio	DESCANSO	12Km CC.	20' CC suave + 30' a ritmo de 4:45 Km. + 20' CC suave.	11Km CC.	DESCANSO	15Km CC.
4ª 23Febrero- 1 Marzo	20' CC Calentamiento +2x 3 x 1000 Ritmo: 4:30 Recup: 3' entre series y 4entre grupos	8Km CC.	DESCANSO	12Km CC.	12Km CC. +10 x 100 m. progresivos Ritmo: 24" Recup: volver andando inicio	8Km CC.	DESCANSO
5ª 2-8 Marzo	16Km CC.	8Km CC.	20' CC suave + 40' a ritmo de 4:45 Km. + 20' CC suave	DESCANSO	11Km CC. +10 x 100 m. progresivos Ritmo: 24" Recup: volver andando inicio	9Km CC.	15Km CC.
6ª 9-15 Marzo	DESCANSO	7Km CC.	10' CC suave + 45' a ritmo de 4:45 Km. + 10' CC suave	7km CC.	DESCANSO	30' CC. SUAVE	MEDIO MARATÓN

**Plan de Entrenamiento Nivel III (tiempo estimado 1:30-1:40 h.)
Ritmo Media Maratón 4:16-4:44/Km.**

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1ª 2-8 Febrero	8 Km. CC. + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 22" Recup: volver andando inicio	20' CC suave+ 20' a ritmo de 4:30 Km. + 20' CC suave.	10Km CC.	DESCANSO	11Km CC.	20' CC Calentamiento + 5 x 1000 Ritmo: 4:15 Recup: 3'	15 Km. CC
2ª 9-15 Febrero	DESCANSO	10 Km. CC + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 22" Recup: volver andando inicio	20' CC suave + 25' a ritmo de 4:30 + 20' CC suave.	11Km CC.	DESCANSO	11Km CC	15Km CC.
3ª 16-22 Febrero	10 Km. CC + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 22" Recup: volver andando inicio	DESCANSO	12Km CC.	20' CC suave + 30' a ritmo de 4:30Km + 20' CC suave.	11Km CC.	DESCANSO	15Km CC.
4ª 23 Febrero- 1 Marzo	20' CC Calentamiento +2x 3 x 1000 Ritmo: 4:10 Recup: 3' entre series y 4entre grupos	8Km CC.	DESCANSO	12Km CC.	12Km CC. +10 x 100 m. progresivos Ritmo: 22" Recup: volver andando inicio	8Km CC.	DESCANSO
5ª 2-8 Marzo	16Km CC.	8Km CC.	20' CC suave + 40' a ritmo de 4:30 Km. + 20' CC suave	DESCANSO	11Km CC. +10 x 100 m. progresivos Ritmo: 22" Recup: volver andando inicio	9Km CC.	15Km CC.
6ª 9-15 Marzo	DESCANSO	7Km CC.	10' CC suave + 45' a ritmo de 4:30 + 10' CC suave	7km CC.	DESCANSO	30' CC. SUAVE	MEDIO MARATÓN

EXPLICACION DE LOS ENTRENAMIENTOS

* **Calentamiento** = Antes de empezar los entrenamientos es conveniente realizar **ejercicios de estiramientos y un trote suave**, y realizar a continuación el entrenamiento propuesto. **Asimismo al acabar de entrenar deberemos repetir esta rutina de estiramientos, para evitar lesionarnos.**

* **CC** = Carrera Continua. Es mantener el ritmo de carrera lo mas uniforme posible, sin realizar cambios, debemos de tener una sensación de que podemos seguir corriendo ininterrumpidamente.

* **Progresivos** = Consisten en hacer esa distancia a una velocidad que se va incrementando hasta alcanzar la distancia marcada.: 100 metros., y en el tiempo fijado. Se vuelve andando, recuperando hasta donde se empezó y se realiza el numero de repeticiones fijadas.

* **Series** = Cuando aparece 5x1000 (por ejemplo) nos referimos a que se hagan 5 series de 1000 metros cada una. 'Ritmo' nos indica el tiempo aproximado que debemos realizar en cada serie y 'Recup.' nos indica el tiempo de descanso que tenemos para recuperarnos entre serie y serie. Antes de comenzar a hacer series es **MUY IMPORTANTE** haber calentado antes, por ejemplo corriendo 20 minutos despacio y realizando estiramientos.

* **Gimnasia** = Es conveniente completar el plan con un fortalecimiento de los músculos abdominales y lumbares, además de realizar un trabajo de fortalecimiento del tren superior (brazos) con flexiones.

* **Hidratación** = En los rodajes largos es conveniente hidratarse a intervalos regulares.

* **Alimentación** = Procura incrementar la ingesta de frutas y verduras, evita las grasas. Es conveniente incrementar el consumo de hidratos de carbono los días anteriores a la prueba.

RECOMENDACIONES PARA EL DIA DE LA PRUEBA

* **Puntualidad:** procura llegar con tiempo al lugar de la salida; utiliza el coche-ropero para dejar la ropa de abrigo y la mochila con tus objetos.

* **Dorsal:** Colócatelo en la parte delantera del pecho, sujeto con 4 imperdibles, así no se te caerá y facilitarás el trabajo de los jueces de carrera.

* **Equipamiento:** Procura correr con camiseta de tirantes y pantalón corto. No estrenes la ropa el día de la prueba, al igual que las zapatillas procura que las hayas usado en las semanas antes de la prueba.

* **Competición.** Recuerda que previamente a la disputa de la Media Maratón deberás realizar el calentamiento (15 -20 minutos de trote lentos y estiramientos). Si durante la prueba te encuentras mal ó te vas a retirar utiliza los medios dispuestos por la Organización.

* **Hidratación:** utiliza los avituallamientos puestos por la organización. Bebe a pequeños sorbos.

* **Para evitar rozaduras es conveniente untar de vaselinas las zonas más propensas a las rozaduras: ingles, axilas y pezones.**

* **Procura llevar un ritmo uniforme y que se ajuste a lo que has entrenado. Procura ir en grupo y no te quedes descolgado.**