



**POR PARTIDA DOBLE**

# **Plan de Entrenamiento Maratón**



POR PARTIDA DOBLE

Muchas gracias por comprar este plan de entrenamiento.

Si tienes cualquier pregunta por favor no dudes en contactarnos a nuestro correo [hola@porpartidadoble.com.mx](mailto:hola@porpartidadoble.com.mx) y asegúrate de escribir en el Título del correo “**Apoyo PPD Plan**” para saber que compraste este plan de entrenamiento y darte prioridad.

Te agradeceríamos infinitamente si no compartes este plan con más personas. Aunque no hay mucho que podamos hacer al respecto, esperamos de corazón que nuestros clientes no rompan nuestra confianza.

# Bienvenidos

Somos Areli y Estefania Bermudez, gemelas mexicanas, triatletas mundialistas en categorías por edad y apasionadas por ayudar a tantos podamos a través del deporte como un estilo de vida.

Si quieres conocer un poco más nuestra historia puedes ver [este video](#) en donde hablamos sobre ello en un live que hicimos en Youtube.

En fin, estamos convencidas de que este plan te ayudará a poder lograr ese objetivo y conquistar los 42.2 km como nunca antes imaginaste!

El plan te servirá de guía pero no te estreses demasiado con los días, lo importante es que intentes respetar la cantidad de días de descanso que tocan y que intentes respetar la tabla de ritmos con lo que indica el plan. Cualquier pregunta estamos a tus ordenes.

¡Mucha suerte!



POR PARTIDA DOBLE

# Terminología

Carrera Suave	Esta corrida te ayudará con la recuperación y a construir esa base aeróbica. Debes de ser capaz de tener una conversación con alguien mientras haces estas carreras suaves. Puedes ir tan despacio como quieras pero no demasiado rápido!
Intervalos	Los intervalos requieren que corras a ritmos intensos e incluyen un periodo de descanso entre cada uno. Puedes descansar caminando o bien trotando muy suavemente.
Corrida Larga	Las carreras largas son cruciales para ayudar a fortalecer tu mente y tu cuerpo. Estas deberán ser completadas a un ritmo controlado y bastante cómodo. No te preocupes que tenemos una tabla con los ritmos a continuación.
Alargues	Los alargues te ayudarán a trabajar en tu forma de carrera y a aumentar tu zancada para que seas más eficiente. Son sprints de 10 a 20 segundos donde empiezas de menos a más hasta alcanzar el 90-95% de tu velocidad máxima.
Descanso	Los días de descanso deben ser usados para recuperar tu mente y tu cuerpo. Usa estos días para dormir un poco más y estirar bien. Recuerda que mejoramos cuando descansamos.
Tempo	El Ritmo tempo suele ser descrito como cómodamente difícil. Es ese ritmo que podrías mantener durante 1 hora pero no mucho tiempo más. Para la mayoría de las personas es muy cercano a su ritmo de carrera de 10k.
Fortalecimiento	El trabajo de fuerza es clave para los corredores. Este entrenamiento ayudará a tu cuerpo a ser más fuerte y resistente a las lesiones. Los ejercicios puedes realizarlos en casa o en gimnasio.



# Errores comunes

- 1. No hacer entrenamiento de fuerza**  
Entrenamientos de fuerza e incluso ejercicios en el gimnasio como sentadillas o peso muerto, desplantes etc te ayudan muchísimo a ser más eficiente y a evitar lesiones,
- 2. Hacer las Corridas Suaves muy RÁPIDO**  
Procurar hacer un esfuerzo por correr despacio en tus corridas suaves, ya habrá días para correr rápido y ahí sí te podrás desquitar.
- 3. No respetar los días de descanso y recuperación**  
Recuerda que durante nuestro descanso es donde nuestros músculos se volverán más fuertes y donde realmente nos volveremos más rápidos
- 4. No hacer las Carreras Largas**  
Te entendemos, a veces te dará flojera hacer estas corridas largas pero recuerda que el sistema aeróbico toma años para desarrollarse y se desarrolla precisamente con estas carreras largas. Asegurate de siempre incluirlas en tus entrenamientos
- 5. No dormir lo suficiente**  
Duerme por lo menos 7 horas y si puedes una extra por cada hora de entrenamiento al día.
- 6. Seguir entrenando cuando estás lesionado.**  
Si te duele algo para. Así de sencillo.



# Calentamiento previo

1. Elevación de gemelos x 10
2. Desplantes x 10
3. Yoguis x 10
4. Swing de pierna x 10 cada lado
5. Sentadilla x 10
6. Yoguis x 10
7. Talón al glúteo x 10

Video que te puede servir: <https://youtu.be/zV9P8pviTFc>



POR PARTIDA DOBLE

# EL PLAN



POR PARTIDA DOBLE

# RITMOS DE ENTRENAMIENTOS KM

Tiempo de carrera objetivo	3H00	3H10	3H20	3H30
Ritmo Maraton	4:16 min/km	4:30 min/km	4:45 min/km	4:59 min/km
Carrera Suave	+4:45 min/km	+5:05 min/km	+5:22 min/km	+5:30 min/km
Corrida Larga	4:35-4:55 min/km	4:55-5:15 min/km	5:12-5:32 min/km	5:20-5:40 min/km
Tempo	3:56-4:06 min/km	4:10-4:20 min/km	4:22-4:32 min/km	4:34-4:44 min/km
Intervalo Ritmo 2	3:42-3:52 min/km	3:56-4:06 min/km	4:08-4:18 min/km	4:20-4:30 min/km
Intervalo Ritmo 1	3:30-3:40 min/km	3:44-3:54 min/km	3:56-4:06 min/km	4:08-4:18 min/km

Usa esta tabla de ritmos de entrenamiento para calcular tu ritmo en tus sesiones. Puedes empezar en los ritmos más suaves las primeras semanas e ir progresando el trabajo hacia los tiempos más rápidos conforme te acerques a la competencia.



En la carrera suave ponemos + de cierto ritmo para que te asegures de que vayas al menos 30 segundos por encima de tu ritmo objetivo, esta carrera puede ser aún más suave que este ritmo pero no menos. Puedes hacerlo incluso hasta 1 minuto por encima de tu ritmo objetivo de Maratón en estas carreras “suaves”.

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Fortalecimiento

Intervalos/tempo

Carrera Suave

Corrida Larga

Descanso

Semana	Lunes		Martes	Miercoles	Jueves		Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios
<b>1</b>	AM 6km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	Intervalos 2km calentamiento  <b>2x4km Ritmo Maraton</b> 3 min caminando entre reps  2km afloje	AM 6km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	8km Carrera suave + 6x 20 segundos de alargues	Corrida larga 18km	45-55 km	En esta primera semana iremos de menos a más! La sesión de intervalos es a ritmo de maratón así que no se deberá sentir tan intensa.

Semana	Lunes		Martes	Miercoles	Jueves		Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios
<b>2</b>	AM 6km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	Intervalos 2km calentamiento  <b>2x5km Ritmo Maraton</b> 3 min caminando entre reps  2km afloje	AM 6km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	8km Carrera suave + 6x 20 segundos de alargues	Corrida larga 20km	50-60 km	Para las sesiones de fuerza: mezclar centre hacer core, piernas y la parte superior del cuerpo. El objetivo de estas sesiones es que tu cuerpo sea resistente a las lesiones. Es importante hacer esto al menos una vez por semana.



POR PARTIDA DOBLE

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Fortalecimiento

Intervalos/tempo

Carrera Suave

Corrida Larga

Descanso

Semana	Lunes		Martes	Miercoles	Jueves		Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios
<b>3</b>	AM 6km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	Intervalos 2km calentamiento <b>12 km Ritmo Maraton</b> 2km afloje	AM 6km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	8km Carrera suave + 6x 20 segundos de alargues	Corrida larga 22 km	50-60 km	Recuerda realizar un buen calentamiento y afloje en todas tus sesiones

Semana	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios	
<b>4</b>	Descanso	Descanso	Intervalos 2km calentamiento <b>2x3km Ritmo Maraton</b> 3 min caminando entre reps 2km afloje	AM 6km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	6km Carrera suave + 2x 20 segundos de alargues	Corrida larga 14km	30-40 km	Esta es tu primera semana de recuperación. Están programadas cada 4 semanas para permitirle a tu cuerpo adaptarse y recuperarse.



POR PARTIDA DOBLE

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Fortalecimiento

Intervalos/tempo

Carrera Suave

Corrida Larga

Descanso

Semana	Lunes		Martes	Miercoles	Jueves		Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios
5	AM 8km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	Intervalos 2km calentamiento <b>6x1km a Ritmo Tempo</b> 2 min caminando entre reps 2km afloje	AM 8km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	8km Carrera suave + 6x 20 segundos de alargues	Corrida larga 22 km: 14 km Ritmo Corrida larga 4km Ritmo Maraton 4km Ritmo Corrida larga	50-60 km	La sesión del miércoles es a ritmo Tempo. Correr en ritmo tempo debe sentirse rápido pero siguiendo relajado.

Semana	Lunes		Martes	Miercoles	Jueves		Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios
6	AM 8km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	2km calentamiento <b>6x 1200m Ritmo Intervalo 2</b> 2 min caminando entre reps 2km de afloje	AM 8km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	8km Carrera suave + 6x 20 segundos de alargues	Corrida larga 24 km: 14 km Ritmo Corrida larga 6km Ritmo Maraton 4km Ritmo Corrida larga	55-65km	Recuerda ver tu tablita de Ritmos de entrenamiento para ver cual es el ritmo de intervalo 2.



POR PARTIDA DOBLE

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Fortalecimiento

Intervalos/tempo

Carrera Suave

Corrida Larga

Descanso

Semana	Lunes		Martes	Miercoles	Jueves		Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios
7	AM 8km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	Intervalos 2km calentamiento <b>10x500m a Ritmo Intervalo 1</b> 1 min caminando entre reps 2km afloje	AM 8km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	8km Carrera suave + 6x 20 segundos de alargues	Corrida larga 26 km: 12 km Ritmo Corrida larga 8km Ritmo Maraton 6km Ritmo Corrida larga	55-65 km	La sesión del miércoles es a ritmo Intervalo 1. Este es el ritmo más rápido de los dos intervalos que está en la tabla de ritmos

Semana	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios	
8	Descanso	Descanso	2km calentamiento <b>2x 4km a Ritmo Maraton</b> 3 min caminando entre reps 2km de afloje	AM 6km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	8km Carrera suave + 2x 20 segundos de alargues	Corrida larga 14 km	35-45-km	Esta es tu segunda semana de recuperación. Aunque sea tentador querer agregar sesiones extras intenta evitarlo. Enfócate en hacer mucho estiramiento y masaje de recuperación.



POR PARTIDA DOBLE

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Fortalecimiento

Intervalos/tempo

Carrera Suave

Corrida Larga

Descanso

Semana	Lunes		Martes	Miercoles	Jueves		Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios
9	AM 6km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	Intervalos 2km calentamiento <b>4x 2km a Ritmo Tempo</b> 2 min caminando entre reps 2km afloje	AM 8km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	8km Carrera suave + 6x 20 segundos de alargues	Corrida larga 28 km: 12 km Ritmo Corrida larga 10km Ritmo Maraton 6km Ritmo Corrida larga	55-65 km	Hay que empezar a pensar en nutrición en las carreras largas, empezar a implementarlo y practicarlo. Practica con los mismos geles que planeas usar en la competencia. La recomendación es un gel cada 45 minutos

Semana	Lunes		Martes	Miercoles	Jueves		Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios
10	AM 6km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	2km calentamiento <b>5x 1500m a Ritmo Intervalo 2</b> 2 min caminando entre reps 2km de afloje	AM 8km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	8km Carrera suave + 6x 20 segundos de alargues	Corrida larga 30 km: 14 km Ritmo Corrida larga 10km Ritmo Maraton 6km Ritmo Corrida larga	55-65-km	Asegúrate de practicar la hidratación en las carreras largas.



POR PARTIDA DOBLE

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Fortalecimiento

Intervalos/tempo

Carrera Suave

Corrida Larga

Descanso

Semana	Lunes		Martes	Miercoles	Jueves		Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios
11	AM 6km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	Intervalos 2km calentamiento <b>6x 1km a Ritmo Intervalo 1</b> 2 min caminando entre reps 2km afloje	AM 8km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	8km Carrera suave + 6x 20 segundos de alargues	Corrida larga 32 km: 12 km Ritmo Corrida larga 12km Ritmo Maraton 8km Ritmo Corrida larga	60-70 km	Intenta dormir por al menos 7 horas por la noche. Puede ser que no sea posible tener ese tiempo de descanso, pero al menos intentalo.

Semana	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios	
12	Descanso	Descanso	Intervalos 2km calentamiento <b>2x 5km a Ritmo Maraton</b> 3 min caminando entre reps 2km afloje	AM 6km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	6km Carrera suave + 2x 20 segundos de alargues	Corrida larga 14 km	35-45-km	Esta es la última semana de recuperación! ¡Aprovechala!



POR PARTIDA DOBLE

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Fortalecimiento

Intervalos/tempo

Carrera Suave

Corrida Larga

Descanso

Semana	Lunes		Martes	Miercoles	Jueves		Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios
<b>13</b>	AM 10km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	Intervalos 2km calentamiento <b>2x 4km a Ritmo Tempo</b> 3 min caminando entre reps 2km afloje	AM 6km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	8km Carrera suave + 6x 20 segundos de alargues	Corrida larga 34 km: 12 km Ritmo Corrida larga 10km Ritmo Maraton 12km Ritmo Corrida larga	65-75 km	Este domingo es tu corrida más larga del plan.

Semana	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios	
<b>14</b>	Descanso	Descanso	Intervalos 2km calentamiento <b>3x 2km a Ritmo Intervalo 2</b> 3 min caminando entre reps 2km afloje	AM 8km Carrera Suave	PM 30 min Fuerza	Descanso	8km Carrera suave + 6x 20 segundos de alargues	Corrida larga 24 km 14 km Ritmo Corrida Larga 6 km Ritmo Maraton 4km Ritmo Corrida Larga	45-55-km	El plan empezará a reducir gradualmente reducir gradualmente el volumen de entrenamiento durante las próximas 3 semanas. Usted ha hecho la mayor parte del el trabajo duro, ahora es el momento de refrescarse poco a poco.



POR PARTIDA DOBLE

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Fortalecimiento

Intervalos/tempo

Carrera Suave

Corrida Larga

Descanso

Semana	Lunes		Martes	Miercoles	Jueves		Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios
15	AM 6km Carrera Suave	PM Descanso	Descanso	Intervalos 2km calentamiento  4x1.5 km a ritmo intervalo 1 (2 min caminando entre c/u.)  2km afloje	AM 6km Carrera Suave	PM Descanso	Descanso	8km Carrera Suave + 6 x 20 segundos de alargues	Corrida larga 14 km:  8km Ritmo Corrida Larga  4km Ritmo Maraton  2km Ritmo Corrida Larga	40-50km	Ahora es el momento de volver a revisar tu plan de viaje. Organiza las cosas ahora para no tener que preocuparte el día de la carrera. Haz tu checklist.

Semana	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo	Total	Comentarios	
16	Descanso	Descanso	2km calentamiento  4 x 1km a ritmo maraton (2 min caminando entre c/u)  2 km de afloje	AM 6km Carrera Suave	PM Descanso	Descanso	6km Carrera Suave + 2 x 20 segundos de alargues	Maratón	15-25 km + Carrera	¡La semana de la carrera llegó! Intenta dormir muy bien en las noches previas a la carrera. El miércoles es una sesión reducida para mantener las piernas moviéndose y listas para la carrera ¡Mucho éxito!



POR PARTIDA DOBLE



**POR PARTIDA DOBLE**