



**POR PARTIDA DOBLE**

**Plan de Entrenamiento  
Medio Maratón  
1h:30-1h44**



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 ese medio maratón 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. Ejemplo de rutina de fuerza <a href="https://youtu.be/X01SZlaeARQ">https://youtu.be/X01SZlaeARQ</a>
Fartlek	Significa juego de velocidad. En esta sesión cambiarás de ritmo a como tú te sientas cómodo. Puedes hacer un intervalo rápido de un árbol a otro, cambiar cada 400 metros, cada 3 min, etc. El punto es que te sientas con la libertad de jugar con las velocidades.



POR PARTIDA DOBLE

# 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>

# EL PLAN



POR PARTIDA DOBLE

# RITMOS DE ENTRENAMIENTOS KM

Tiempo de carrera objetivo	1H:30	1H:35	1H:40	1H:44
Ritmo Carrera	4:17 min/km	4:31 min/km	4:46 min/km	4:58 min/km
Carrera Suave	+5:07 min/km	+5:21 min/km	+5:36 min/km	+5:48 min/km
Corrida Larga	4:57-5:17 min/km	5:11-5:31 min/km	5:26-5:46 min/km	5:38-5:58 min/km
Tempo	4:12-4:22 min/km	4:26-4:36 min/km	4:41-4:51 min/km	4:53-5:03 min/km
Intervalo Ritmo 2	3:49-3:59 min/km	4:03-4:13 min/km	4:18-4:28 min/km	4:30-4:40 min/km
Intervalo Ritmo 1	3:39-3:49 min/km	3:53-4:03 min/km	4:08-4:18 min/km	4:20-4:30 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 Medio Maratón en estas carreras “suaves”.

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Semana 1

Día	Sesion	Distancia	Ritmo	Duración Aproximada	Intensidad
<b>Lunes</b>			<b>Descanso</b>		
<b>Martes</b>	Intervalos	2 km de calentamiento 4 x [600m rápido/200m trote suave] 1 km de afloje Total 7 km	Ritmo de Intervalo 2	40 mins	8/10
<b>Miercoles</b>	Suave + Fortalecimiento	6km	Ritmo Carrera Suave + Fuerza y Core	39 mins	4/10
<b>Jueves</b>	Fartlek	2 km de calentamiento 3 km de Fartlek 1 km de afloje Total 6km	5min/km en fartlek rapido 6:15 min/km en fartlek lento	40 mins (20 mins fartlek)	7/10
<b>Viernes</b>			<b>Descanso</b>		
<b>Sabado</b>	Suave	5 km	Ritmo Carrera Suave	33 mins	4/10
<b>Domingo</b>	Ritmo de carrera	1 km de calentamiento 10 km ritmo carrera de 10k 1 km de afloje	Ritmo Carrera 10k	Objetivo: menos de 55 minutos. Si puedes inscribirte en una carrera sería ideal.	9/10
<b>Total</b>		35 km		3hrs 50	

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Día	Sesion	Distancia	Ritmo	Duración Aproximada	Intensidad
<b>Lunes</b>	<b>Descanso</b>				
<b>Martes</b>	Intervalos	2 km de calentamiento 8 x [300m rápido/200m trote suave] 2 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Intervalo 1	50 min	8/10
<b>Miercoles</b>	Suave + Fortalecimiento	8km	Ritmo Carrera Suave + Fuerza y Core	48 min	4/10
<b>Jueves</b>	Tempo	2 km de calentamiento 4 km de Tempo 2 km de afloje	Ritmo Tempo	50 min (20 min tempo)	8/10
<b>Viernes</b>	<b>Descanso</b>				
<b>Sabado</b>	Subidas	8 km Incluye : 6 subidas de 150 metros	Ritmo Intervalo 1 en subidas	50 mins	6/10
<b>Domingo</b>	Corrida Larga	13 km	Ritmo Corrida Larga		7/10
<b>Total</b>		45		4hrs 40	

Semana 2

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Día	Sesion	Distancia	Ritmo	Duración Aproximada	Intensidad
<b>Lunes</b>	<b>Descanso</b>				
<b>Martes</b>	Intervalos	2 km de calentamiento 3 x [1.6km rápido/400m trote suave] 1 km de afloje <b>Total 9km</b>	Ritmo Intervalo 2	60 min	9/10
<b>Miercoles</b>	Suave + Fortalecimiento	8km	Ritmo Carrera Suave + Fuerza y Core	48 min	6/10
<b>Jueves</b>	Tempo	2 km de calentamiento 5 km de Tempo 1 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Tempo	48 min (27 min tempo)	7/10
<b>Viernes</b>	<b>Descanso</b>				
<b>Sabado</b>	Fartlek	2km de calentamiento 4 km de Fartlek 2 km de afloje <b>Total: 8km</b>	Ritmo Intervalo 1 en intervalos rápidos Ritmo Carrera Suave en intervalos lentos	55 mins (25 mins de fartlek)	4/10
<b>Domingo</b>	Corrida Larga	14 km	Ritmo Corrida Larga	90 mins	9/10
<b>Total</b>		47 kms		5 hrs	

Semana 3

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Al final de esta semana, está el objetivo de una carrera de 10K. Esta carrera debería ser más rápida que los 10K de la primera semana y, sin duda, dentro de tu ritmo de medio maratón. Como alternativa, puedes correr una contrarreloj de 10K.

	Día	Sesion	Distancia	Ritmo	Duración	Intensidad	
Semana 4	Lunes	Descanso					
	Martes	Intervalos	3.2 km calentamiento 4 x [800m rápido/400m trote suave] 2 km de afloje <b>Total 10km</b>	Ritmo Intervalo 2	60 min	8/10	
	Miercoles	Suave + Fortalecimiento	10 km	Ritmo Carrera Suave  Fuerza y Core	60 min	6/10	
	Jueves	Fartlek	2 km de calentamiento 5 km de Fartlek 1 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Intervalo 1 en intervalos rápidos Ritmo Carrera Suave en intervalos lentos	55 mins (32 minutos de fartlek)	7/10	
	Viernes	Descanso					
	Sabado	Suave	5km suaves	Ritmo Carrera Suave	33 mins	3/10	
	Domingo	Carrera	10k	Tu mejor ritmo en 10k objetivo en menos de 53 minutos.	Objetivo: menos de 53 minutos. Si puedes inscribirte en una carrera estaría ideal.	10/10	
	<b>Total</b>			47 kms			4 hrs 40 min

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Semana 5

Día	Sesion	Distancia	Ritmo	Duración Aproximada	Intensidad
<b>Lunes</b>	<b>Descanso</b>				
<b>Martes</b>	Intervalos	2 km calentamiento 5 x [600m rápido/200m trote suave] 2 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Intervalo 1	55 min	9/10
<b>Miercoles</b>	Suave + Fortalecimiento	11 km	Ritmo Carrera Suave  Fuerza y Core	68 min	6/10
<b>Jueves</b>	Tempo	2 km de calentamiento 5 km de Tempo 1 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Tempo	50 mins (27 minutos de tiempo)	8/10
<b>Viernes</b>	<b>Descanso</b>				
<b>Sabado</b>	Subidas	8 km Incluye : 8 subidas de 150 metros	Ritmo Intervalo 1 en subida	55 min	6/10
<b>Domingo</b>	Corrida Larga	16k	Ritmo Corrida Larga	1 hora 40 min	7/10
<b>Total</b>		51 kms		5 horas 30min	

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

El objetivo de esta semana es correr 16 kilómetros a, o cerca de, tu ritmo objetivo de medio maratón. Esto puede ser en una carrera, aunque es posible que no haya muchas. Otra opción es hacer una contrarreloj de 16k.

Semana 6

Día	Sesion	Distancia	Ritmo	Duración Aproximada	Intensidad
<b>Lunes</b>	<b>Descanso</b>				
<b>Martes</b>	Intervalos	2.4 km calentamiento 6 x [400m rápido/200m trote suave] 2 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo de Intervalo 1	55 min	8/10
<b>Miercoles</b>	Suave + Fortalecimiento	8 km	Ritmo Carrera Suave  Fuerza y Core	48 min	6/10
<b>Jueves</b>	Fartlek	2 km de calentamiento 5 km de Fartlek 1 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Intervalo 1 en intervalos rápidos Ritmo Carrera Suave en intervalos lentos	55 mins (32 minutos de fartlek)	7/10
<b>Viernes</b>	<b>Descanso</b>				
<b>Sabado</b>	Suave	5km suaves	Ritmo Carrera Suave	34 mins	3/10
<b>Domingo</b>	Contrarreloj	10 min calentamiento 16k (contrarreloj) 10 min afloje	Tu mejor ritmo en 16k (aproximado Ritmo Tempo)	Objetivo 1 hora 30 min + calentamiento y afloje	9/10
<b>Total</b>	<b>48kms</b>		<b>5 horas 10 min</b>		

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

	Día	Sesion	Distancia	Ritmo	Duración Aproximada	Intensidad	
Semana 7	Lunes	Descanso					
	Martes	Intervalos	2.5 km calentamiento 10 x [200m rápido/100m trote suave] 2,5 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Intervalo 1	55 min	7/10	
	Miercoles	Suave + Fortalecimiento	11km	Ritmo Carrera Suave  Fuerza y Core	67 min	6/10	
	Jueves	Tempo	2 km de calentamiento 5 km de Tempo 1 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Tempo	50 mins (27 minutos de tempo)	8/10	
	Viernes	Descanso					
	Sabado	Farlek	2 km de calentamiento 5 km de Fartlek 1 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Intervalo 1 en intervalos rápidos Ritmo Carrera Suave en intervalos lentos	55 mins (32 minutos de fartlek)	5/10	
	Domingo	Corrida Larga	20 km	6:10	2 horas 4 min	9/10	
	<b>Total</b>			<b>55kms</b>		<b>6 horas</b>	

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Puede parecer extraño que sugiramos correr una contrarreloj de medio maratón o una carrera en la fase previa a... correr un medio maratón. Pero tiene su lógica, y para el objetivo de esta semana sugerimos que intentes mantener algo en tu reserva, utilízalo para ver cómo progresa tu forma física y lo cerca que puedes correr de tu tiempo objetivo. No te preocupes si no puedes conseguir tu ritmo objetivo en la octava semana, ya que tu forma física mejorará durante el último mes y la propia carrera aumentará tus posibilidades al final de la 12ª semana.

	Día	Sesion	Distancia	Ritmo	Duración Aproximada	Intensidad
Semana 8	Lunes	Descanso				
	Martes	Intervalos	2 km calentamiento 4 x [1km rápido/200m trote suave] 2 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Intervalo 1	55 min	8/10
	Miercoles	Suave + Fortalecimiento	8km	Ritmo Carrera Suave  Fuerza y Core	48 min	6/10
	Jueves	Subidas	<b>8 km</b> Incluye : 8 subidas de 150 metros	Ritmo Intervalo 1 en subidas	55 min	7/10
	Viernes	Descanso				
	Sabado	Suave	5km suaves	Ritmo Carrera Suave	34 min	3/10
	Domingo	Corrida Larga o Carrera de practica 21k	21 km	Mejor ritmo posible	2 horas 1 min	9/10
	<b>Total</b>		<b>50 kms</b>		<b>5 horas 45 min</b>	

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Semana 9

Día	Sesion	Distancia	Ritmo	Duración Aproximada	Intensidad
<b>Lunes</b>	<b>Descanso</b>				
<b>Martes</b>	Intervalos	2 km calentamiento 5 x [800m rápido/100m trote suave] 1.5 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Intervalo 1	55 min	8/10
<b>Miercoles</b>	Suave + Fortalecimiento	6km	Ritmo Carrera Suave  Fuerza y Core	38 min	5/10
<b>Jueves</b>	Tempo	2 km de calentamiento 5 km de Tempo 1 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Tempo	50 mins (27 minutos de tiempo)	8/10
<b>Viernes</b>	<b>Descanso</b>				
<b>Sabado</b>	Fartlek	2 km de calentamiento 5 km de Fartlek 1 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Intervalo 1 en intervalos rápidos Ritmo Carrera Suave en intervalos lentos	55 mins (32 minutos de fartlek)	6/10
<b>Domingo</b>	Corrida Larga	20 km	Ritmo Corrida Larga	2 horas 3 min	9/10
<b>Total</b>		50 kms		5 horas 30 min	

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

	Día	Sesion	Distancia	Ritmo	Duración Aproximada	Intensidad
Semana 10	Lunes	Descanso				
	Martes	Intervalos	2 km calentamiento 8 x [400m rápido/100m trote suave] 2 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Intervalo 1	55 min	8/10
	Miercoles	Suave + Fortalecimiento	10 km	Ritmo Suave  Fuerza y Core	60 min	5/10
	Jueves	Tempo	2 km de calentamiento 5 km de Tempo 1 km de afloje <b>Total 8km</b>	Ritmo Tempo	50 mins (27 minutos de tiempo)	8/10
	Viernes	Descanso				
	Sabado	Subidas	<b>8 km</b> Incluye : 10 subidas de 150 metros	Ritmo Intervalo 1 en subidas	55 min	7/10
	Domingo	Corrida Larga	22km	Ritmo Corrida Larga	2 horas 20 min	9/10
	<b>Total</b>		<b>56 kms</b>		<b>6 horas</b>	

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Semana  
11

Día	Seesion	Distancia	Ritmo	Duración Aproximada	Intensidad
<b>Lunes</b>	<b>Descanso</b>				
<b>Martes</b>	Intervalos	2 km calentamiento 3 x [1.6km rápido/200m trote suave] 1,6 km de afloje <b>Total 9km</b>	Ritmo Intervalo 1	60 min	8/10
<b>Miercoles</b>	Suave + Fortalecimiento	7 km	Ritmo Carrera Suave  Fuerza y Core	43 min	5/10
<b>Jueves</b>	Fartlek	2 km de calentamiento 3km de Fartlek 1 km de afloje <b>Total 6km</b>	Ritmo Intervalo 1 en intervalos rápidos Ritmo Carrera Suave en intervalos lentos	43 mins (20 minutos de fartlek)	7/10
<b>Viernes</b>	<b>Descanso</b>				
<b>Sabado</b>	Suave	5km suaves	Ritmo Carrera Suave	35 min	3/10
<b>Domingo</b>	Carrera larga	15km	Ritmo Corrida Larga	1 hora 33 min	10/10
<b>Total</b>		43 kms		4 horas 40 min	

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

	Día	Sesion	Distancia	Ritmo	Duración	Intensidad
Semana 12	Lunes	Descanso				
	Martes	Intervalos	2 km calentamiento 8 x [200m rápido/100m trote suave] 1,6 km de afloje <b>Total 6km</b>	Ritmo Intervalo 1	45 min	8/10
	Miercoles	Suave	5 km	Ritmo Carrera Suave	30 min	5/10
	Jueves	Suave	5 km inclur 5 x 150m de alargues	Ritmo Carrera Suave	35 min	6/10
	Viernes	Descanso				
	Sabado	Suave	5km suaves	Ritmo Carrera Suave	35 min	3/10
	Domingo	Carrera 21km	21k	Ritmo Carrera		10/10
	<b>Total</b>		42 kms		4 horas 45 min	



**POR PARTIDA DOBLE**