

MEDIA MARATÓN - AVANZADO

PLAN AVANZADO							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PRIMERA SEMANA	6 km suave	4x800	carrera suave o descanso	45 min RF	descanso	6 km RC	1h 45 min.
SEGUNDA SEMANA	6 km suave	3x1600		50 min RF	descanso	8 km RC	1h 45 min.
TERCERA SEMANA	6 km suave	5x800		30 min RF	descanso o suave	descanso	carrera de 15 km
CUARTA SEMANA	6 km suave	4x1600		55 min RF	descanso	8 km RC	2 horas
QUINTA SEMANA	6 km suave	6x800		60 min RF	descanso	5 km RC	2 horas
SEXTA SEMANA	5 km suave	6x800		30 min RF	descanso o suave	descanso	media maratón

Además de velocidad, para terminar una media a buen ritmo te hace falta el fondo o la resistencia necesaria para poder llevar esa velocidad durante un buen rato. El objetivo de este plan es, por tanto, lograr una mejora tanto de velocidad como de la resistencia y para eso usaremos varias herramientas:

1. **Serie largas.** A diferencia de los entrenamientos para distancias más cortas, para la media usaremos series de 800 a 1600 metros. Los ritmos varían entre tu paso de una carrera de 5 km para las series de 800 a tu ritmo de competición de 10 km para las series de 1600. Entre estas series intercala descansos con trote suave de unos 400 a 800 metros.
2. **Ritmo de carrera (RC).** Llevar un ritmo uniforme es más importante cuanto más distancia corras, por eso en la media hay que conocer exactamente qué tiempo por km puedes llevar para acabar sin bajones. Si empiezas muy rápido verás desvanecerse toda la ventaja inicial en los últimos kilómetros, en los que perderás todo, y si sales con una mentalidad demasiado conservadora nunca vas a conocer tu mejor tiempo. Parte de tus entrenamientos han de ser al ritmo exacto que vas a llevar en la media.
3. **Rodajes de fondo (RF).** Nos referimos a carrera continua con una parte central en la que llevarás casi el mismo ritmo que en tu carrera de media maratón, durante un buen tiempo. Por ejemplo si tienes una hora de rodaje de fondo tienes que hacer 20 minutos de calentamiento con carrera suave aumentando el ritmo hacia el final de este tiempo, 30 minutos a un ritmo unos segundos peor que tu ritmo de carrera y acabar con 10 minutos de carrera suave para enfriar bien. Lo importante es que el aumento de ritmo sea gradual, llevando tu velocidad máxima aproximadamente a los 2/3 de tu tiempo total.