



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO  
21 KMS PARA PRINCIPIANTES**

<b>Semana</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>1</b>	Fuerza y estiramientos	Corre 5 Kms.	Trote 3 kms o descanso activo	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	30 mins descanso activo	Corre 7 Kms.
<b>2</b>	Fuerza y estiramientos	Corre 5 Kms.	Trote 3 kms o descanso activo	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	30 mins descanso activo	Corre 7 Kms.
<b>3</b>	Fuerza y estiramientos	Corre 6 Kms.	Trote 3 kms o descanso activo	Corre 6 Kms + Fuerza	Descanso	40 mins descanso activo	Corre 8 ms.
<b>4</b>	Fuerza y estiramientos	Corre 6 Kms.	Trote 3 kms o descanso activo	Corre 6 Kms + Fuerza	Descanso	40 mins descanso activo	Corre 8 ms.
<b>5</b>	Fuerza y estiramientos	Corre 6.5 Kms.	Trote 3 kms o descanso activo	Corre 6.5 Kms + Fuerza	Descanso	40 mins descanso activo	Corre 10 ms.
<b>6</b>	Fuerza y estiramientos	Corre 6.5 Kms.	Trote 3 kms o descanso activo	Corre 6.5 Kms + Fuerza	Descanso o trote ligero	Descanso	<b>Carrera 5 Kms.</b>
<b>7</b>	Fuerza y estiramientos	Corre 7 Kms.	Trote 5 kms o descanso activo	Corre 7 Kms + Fuerza	Descanso	50 mins descanso activo	Corre 12 Kms.
<b>8</b>	Fuerza y estiramientos	Corre 7 Kms.	Trote 5 kms o descanso activo	Corre 7 Kms + Fuerza	Descanso	50 mins descanso activo	Corre 13 Kms.
<b>9</b>	Fuerza y estiramientos	Corre 8 kms.	Trote 5 kms o descanso activo	Corre 8 kms + Fuerza	Descanso o trote ligero	Descanso	<b>Carrera 10 kms.</b>
<b>10</b>	Fuerza y estiramientos	Corre 8 kms.	Trote 5 kms o descanso activo	Corre 8 kms + Fuerza	Descanso	60 mins descanso activo	Corre 15 kms.
<b>11</b>	Fuerza y estiramientos	Corre 8 kms.	Trote 5 kms o descanso activo	Corre 8 kms + Fuerza	Descanso	60 mins descanso activo	Corre 16 kms.
<b>12</b>	Fuerza y estiramientos	Corre 6.5 Kms.	Trote 5 kms o descanso activo	Corre 6.5 Kms + Fuerza	Descanso	Descanso	<b>1/2 Maratón!!!</b>

**\*\*\*Ver glosario**

Antes de iniciar el entrenamiento formal para completar tu primer medio maratón, debes de asegurarte de que estás físicamente preparado para ello y de que posees un nivel básico de salud para poder aguantar las cargas de trabajo. Asumiendo que no tienes problema con esto, aquí te presentamos este programa para que finalices tu primer medio maratón.

Con este programa asumimos que puedes correr 5 kilómetros, 3 – 4 veces por semana, si esto resulta muy difícil para ti, considera correr alguna carrera más corta o tomate algo de tiempo para fortalecer tu base de entrenamiento, es decir, para que lo que mencionamos anteriormente lo puedas lograr hacer sin mayor problema.

Los términos utilizados en el programa pueden parecer obvios para algunos, son embargo nos vamos a permitir explicar cada uno de ellos:

**CORRE:** Cuando el programa diga simplemente “corra” (distancia), sugerimos simplemente correr a un paso suave. ¿Qué tan rápido es suave?, ese paso lo tendrás que definir tu mismo de acuerdo a tu nivel de confort. No te preocupes mucho por tu técnica ni por la velocidad a la que corres, simplemente trata de cubrir la distancia o el tiempo sugerido. Idealmente, tendrás que correr a una velocidad que te permita ir platicando con alguien mientras corres, esto no siempre es fácil para los principiantes, así que no te presiones mucho.

**CARRERAS LARGAS:** Sugerimos algún día del fin de semana el realizar las carreras “largas”, las cuales serán desde 60 hasta 90 minutos. Despreocúpate de la velocidad y de tiempo que hagas, simplemente intenta completar el tiempo. El paso que lleves te deberá de permitir mantener una conversación mientras corres. Este entrenamiento deberás idealmente de disfrutarlo, por lo que si estas sufriendolo, aminora el paso.

**CARRERA:** La mayoría de los corredores experimentados disfrutan mucho el competir, es por eso que incluimos en el programa algunas carreras. No necesariamente deben de ser de estas distancias y tampoco es obligatorio competir, pero si encuentras alguna carrera que quieras correr, aunque no coincida con lo prescrito en el programa, hazlo. Las carreras son también un excelente entrenamiento y te ayudarán a probarte y a predecir tu tiempo estimado para tu gran competencia.

**DESCANSO:** Es imposible entrenar fuerte, a menos de que estés bien descansado. Los días de Descanso simplemente no realices ninguna actividad física, este día es fundamental para que tu cuerpo y tus músculos se recuperen de los entrenamientos fuertes y se fortalezcan para los que vienen.

**DESCANSO ACTIVO:** En estos días podrás realizar cualquier otra actividad física menos correr, puede ser bicicleta, natación, elíptica, patinar, abdomen, estiramiento... siempre y cuando no sea una actividad que te agote ni que involucre el golpeteo en las piernas que se presenta en la carrera.

**FUERZA Y ESTIRAMIENTO:** Un addendum muy importante para cualquier programa de entrenamiento son las sesiones de “fuerza y estiramiento”. Sugerimos hacer estiramientos prácticamente todos los días al finalizar el entrenamiento, estas sesiones deberán de incluir el relajar todos los músculos mayores del cuerpo, no solo los de las piernas, sino también, brazos, hombros, espalda, etc. La fuerza se recomienda hacer unas 2 veces a la semana, trabajando todos los músculos mayores del cuerpo, obviamente en in gimnasio se puede hacer más completo, pero si no se cuenta con él, lagartijas, abdominales, sentadillas, fondos y barras serán de gran utilidad.

El programa sugerido es únicamente una guía, por lo que siéntete con la libertad de modificarlo para que se ajuste a tu agenda y a tus actividades. Si entrenas en algún lugar en donde no existan marcas de distancia y no tengas manera de saber que distancia estas corriendo, no te preocupes mucho, simplemente trata de correr la distancia “aproximada”, habrá días que probablemente corras más y habrá días en los que corras menos. Un excelente consejo sería que buscaras el poder entrenar con alguien, esto hará tus entrenamientos más entretenidos y el quedar de verse con alguien para entrenar te obligará a presentarte en caso de que ese día te sientas tentado por irte a tomar un café en lugar de a entrenar.