

PLAN ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

Semana 1: Adaptación Inicial

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 2 km carrera suave + 10 min de core (plancha, crunches)
- **Miércoles:** 20 min caminata rápida
- **Jueves:** 2 km carrera suave + 10 min de fuerza (sentadillas, zancadas)
- **Viernes:** 3 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 3 km carrera

Semana 2: Incremento Suave

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 3 km carrera suave + 15 min de core (plancha, crunches, superman)
- **Miércoles:** 30 min caminata rápida
- **Jueves:** 3 km carrera suave + 15 min de fuerza (sentadillas, zancadas, elevación de talones...)
- **Viernes:** 4 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 4 km carrera

Semana 3: Introducción al Fartlek

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 4 km carrera suave + 15 min de core
- **Miércoles:** 3 km carrera suave + 3x2 min de fartlek (1 min rápido, 2 min suave)
- **Jueves:** 4 km carrera suave + 15 min de fuerza
- **Viernes:** 5 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso

- **Domingo:** 5 km carrera

Semana 4: Consolidación

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 5 km carrera suave + 15 min de core
- **Miércoles:** 3 km carrera suave + 6x1 min de fartlek (1 min rápido, 1 min suave)
- **Jueves:** 5 km carrera suave + 15 min de fuerza
- **Viernes:** 6 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 6 km carrera

Semana 5: Series Iniciales

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 6 km carrera suave + 15 min de core
- **Miércoles:** 4 km carrera suave + 5x200m en ritmo rápido (descanso 1 min)
- **Jueves:** 6 km carrera suave + 15 min de fuerza
- **Viernes:** 7 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 7 km carrera

Semana 6: Primera Tirada Larga

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 7 km carrera suave + 15 min de core
- **Miércoles:** 5 km carrera suave + 7x200m en ritmo rápido (descanso 1 min)
- **Jueves:** 7 km carrera suave + 15 min de fuerza
- **Viernes:** 8 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 10 km carrera suave (primera tirada larga)

Semana 7: Incremento de Series

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 8 km carrera suave + 15 min de core
- **Miércoles:** 6 km carrera suave con 6x400m en ritmo rápido (descanso 1 min)
- **Jueves:** 8 km carrera suave + 15 min de fuerza
- **Viernes:** 9 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 9 km carrera

Semana 8: Fartlek Intensivo

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 9 km carrera suave + 15 min de core
- **Miércoles:** 7 km carrera suave con 10x1 min de fartlek (1 min rápido, 1 min suave)
- **Jueves:** 9 km carrera suave + 15 min de fuerza
- **Viernes:** 10 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 10 km carrera

Semana 9: Series Avanzadas

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 11 km carrera suave + 15 min de core
- **Miércoles:** 7 km carrera suave con 6x800m en ritmo rápido (descanso 1:30 min)
- **Jueves:** 11 km carrera suave + 15 min de fuerza
- **Viernes:** 11 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 12 km carrera

Semana 10: Consolidación y Progresión

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 12 km carrera suave + 15 min de core

- **Miércoles:** 7 km carrera suave con 8x600m en ritmo rápido (descanso 1 min)
- **Jueves:** 12 km carrera suave + 15 min de fuerza
- **Viernes:** 13 km carrera <155 PPM
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 14 km carrera

Semana 11: Pico de Entrenamiento

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 14 km carrera suave + 15 min de core
- **Miércoles:** 9 km carrera suave con 8x500m en ritmo rápido (descanso 1:30 min)
- **Jueves:** 14 km carrera suave + 15 min de fuerza
- **Viernes:** 15 km carrera suave
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** 16 km carrera (última tirada larga)

Semana 12: Semana del evento

- **Lunes:** Descanso activo
- **Martes:** 5 km carrera suave
- **Miércoles:** 6 km carrera suave
- **Jueves:** 5 km carrera suave
- **Viernes:** Descanso
- **Sábado:** Descanso
- **Domingo:** Media Maratón del Zújar (29 marzo2025)