

especial planes de entrenamiento 36 p 

# RUNNER'S



Suplemento al n  110 de Runner's World

**mejora**  
todas **tus marcas**

- \* Planes para 10 km, medio maratón y maratón
- \*\* Aprende a estirar con **María Vasco**
- \*\* Ejercicios de fuerza con **Arturo Casado**
- \* El mejor material para entrenar y competir

**adidas**



adidas



## adiStar ride

La adiStar va más allá de la amortiguación...  
con ella sentirás lo que es correr con total comodidad.

[adidasrunning.com](http://adidasrunning.com)



## sumario

- 04 Consejos para preparar 10 km
- 06 Planes para competir en 10 km
- 10 Aprende a estirar con María Vasco
- 14 Las mejores zapatillas para correr
- 16 Consejos para preparar medio maratón
- 18 Planes de entrenamiento medio maratón
- 22 Las prendas para triunfar
- 25 Trabaja la fuerza con Arturo Casado
- 29 Consejos para preparar un maratón
- 31 Planes de entrenamiento para maratón

## staff

Redacción: Alberto Hernández, Rodrigo Gayola,

Alex Calabuig, Javier Morero y Mikel Gómez

Fotografía: César Lloreda, Jordi López y adidas

Diseño: Fran Yester, Mar García Orozco, Fran Hernández,

Judit Muñoz y Juan M. Sánchez Linares.

adidas



# ¡a sacar un 10!

Tanto si empiezas en esto de darle a la zapatilla como si eres un decano de la ruta, seguro que la viveza y diversión de las pruebas de 10.000m ya han llamado a tu puerta. Aquí tienes unos cuantos consejos para recibir las con hospitalidad.



## el pan nuestro

Después de todos los entrenamientos hay que realizar al menos 3 ejercicios de abdominales (20 repeticiones cada uno), 2 de lumbares (10 repeticiones) y 10 minutos de estiramientos (progresivos, de unos 20 segundos, incliéndolo en los principales grupos musculares implicados en la carrera a pie).

## precaución

Los rodajes han de ser tranquilos por regla general, salvo la tirada larga del domingo en la que hay que acabar fuerte, a un ritmo cercano al pretendido en competición. Tampoco es conveniente abusar en los cambios de ritmo o las series, mejor quedarnos cortos que pasarnos.

## cambia con

**cabeza**  
Ningún problema con cambiar el orden de los entrenamientos, pero teniendo muy en cuenta un único axioma: no hacer dos sesiones fuertes consecutivas.

## fuerza: imprescindible!

La gimnasia a base de pesas o gomas (un excelente sustituto) es fundamental para fortalecernos y evitar lesiones. Hay que centrarse sobre todo en los cuádriceps, abductores, aductores, gemelos, sóleos, psoas e isquiotibiales (bíceps femoral).

## técnicamente perfectos

Los ejercicios de técnica de carrera mejorarán la eficacia de nuestra zancada, potenciarán nuestras piernas (sobre todo los tobillos) y minimizarán el riesgo de perioritis, tendinitis y fascitis.

## bebe sin precaución

No racanees con el agua y llega a los dos litros diarios. Respecto a las bebidas isotónicas, procura ingerir al menos medio litro después de cada entrenamiento, sobre todo si ha sido largo y exigente.

## pruébate

No hay que llegar "virgenes" a nuestro gran día, intentemos hacer al menos un par de incursiones unas semanas antes del objetivo principal. Lo suyo es correr alguna prueba de igual o menor distancia para que nos sirva de referencia en cuanto a ritmo y sensaciones.

## no innoves

Aguanta los caballos si te ves con fuerzas de sobra y no introduzcas más sesiones que las que marca el plan. Aunque te parezca lo contrario, los esfuerzos extra acaban pasando factura y generalmente exigen cobrarla el día de la competición.





# planes 10km

Tres propuestas para romper las barreras cronométricas más demandadas por los corredores principiantes y de nivel medio. Un método de trabajo diseñado por el exrecorrdman nacional de maratón, Rodrigo Gaveta, y testado en cientos de corredores populares. Poniendo un poquito de tu parte, pero sin dejarte la piel en el intento, conseguirás entrenar marca personal en tres meses.

## para bajar de 55 minutos

<b>Semana 1</b> Martes 50'+G+2P Jueves 55'+G+2P Domingo 75'+TC+4P	<b>Semana 5</b> Martes 60'+G+2P Jueves 20'+4x5' R:90'+10' Domingo 80'+TC+4P	<b>Semana 9</b> Martes 60'+G+2P Jueves 25'+2x8' R:90'+15' Domingo 80'+TC+4P
<b>Semana 2</b> Martes 50'+G+2P Jueves 55'+G+2P Domingo 80'+TC+4P	<b>Semana 6</b> Martes 60'+G+2P Jueves 25'+10x1'R:1'+10' Domingo 80'+TC+4P	<b>Semana 10</b> Martes 50'RS+2P Jueves 35'RS+TC+8P Domingo Competición de 5 o 10km
<b>Semana 3</b> Martes 55'+G+2P Jueves 25'+7x2' R:1'+15' Domingo 80'+TC+4P	<b>Semana 7</b> Martes 50'RS+2P Viernes 30'RS Domingo Competición de 5 o 10km	<b>Semana 11</b> Martes 60'+6P Jueves 20'+4x4'R:1'+15' Domingo 70'+TC+6P
<b>Semana 4</b> Martes 60'+G+2P Jueves 40'+G Domingo 80'+TC+4P	<b>Semana 8</b> Martes 60'+G+2P Jueves 25'+7x2' R:1'+15' Domingo 80'+TC+4P	<b>Semana 12</b> Martes 50'RS+6P Jueves 35'RS+TC+8P Domingo Competición objetivo 10km

## CLAVES PARA ENTENDER LOS PLANES

**G gimnasia**  
Puedes encontrar muchos ejercicios de pesas y gomas en [www.runners.es/fortalecimiento](http://www.runners.es/fortalecimiento)

**P progresivos**  
Rectas 100m a ritmo vivo

**TC técnica de carrera**  
Puedes encontrar muchos ejercicios

en [www.runners.es/fortalecimiento](http://www.runners.es/fortalecimiento)

**R recuperación**  
Pausa -al trote- entre dos intervalos intensos.

**RS ritmo suave**  
Mas lento del que empleamos en nuestros rodajes habituales.

**RV ritmo vivo**  
Un poco más rápido que el que empleamos en nuestros rodajes habituales.

**CR cambios de ritmo**  
RC ritmo controlado

6

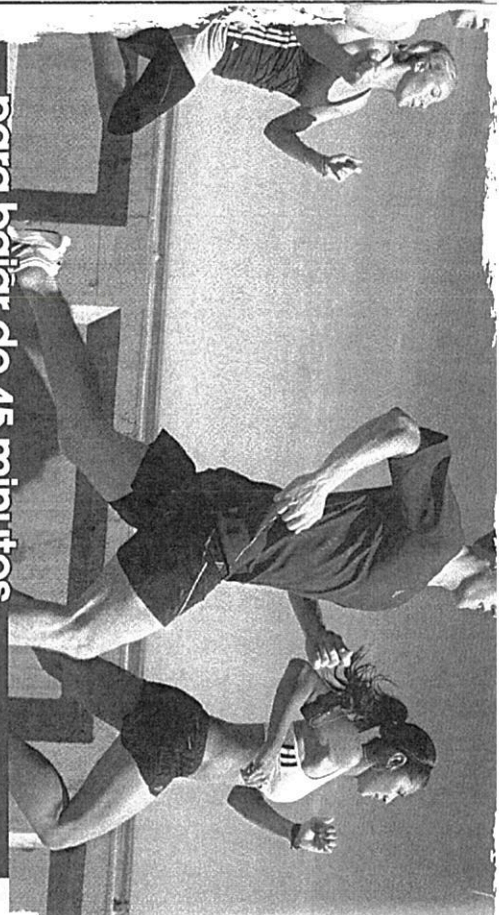
## para bajar de 50 minutos

<b>Semana 1</b> Lunes 50'+G+2P Miércoles 20'+3x9' R:2'+10' Viernes 55'+G+2P Domingo 75'+TC+4P	<b>Semana 5</b> Lunes 60'+G+2P Miércoles 25'+10x1' R:1'+10' Viernes 60'+G Domingo 85'+TC+4P	<b>Semana 9</b> Martes 60'+2P Miércoles 25'+2x3.000m [de 14' a 13'] R:2'+15' Viernes 60'+G Domingo 85'+TC+4P
<b>Semana 2</b> Lunes 50'+G+2P Miércoles 20'+25' CR [de 15' a 3'] R: tiempo del esfuerzo +10' Viernes 40'+G Domingo 80'+TC+4P	<b>Semana 6</b> Lunes 60'+G+2P Miércoles 20'+6km RC [a 4'50' /km] +10' Viernes 50'+G+2P Domingo 80'+TC+4P	<b>Semana 10</b> Martes 60'+6P Miércoles 20'+9x400m [de 1'54'' a 1'42''] R:1'+15' Viernes 45'RS+TC+8P Domingo Competición de 5 o 10km
<b>Semana 3</b> Lunes 55'+G+2P Miércoles 25'+8x2' R:1'+15' Viernes 40'+G Domingo 80'+TC+4P	<b>Semana 7</b> Lunes 50'S+2P Miércoles 25'+5x1.000m [de 4'50'' a 4'25''] R:1'+15' Viernes 30'RS Domingo Competición de 10km	<b>Semana 11</b> Lunes 30'RS Miércoles 25'+3x2.000m [de 9'10'' a 8'40''] R:90''+15' Viernes 60'+TC+2P Domingo 85'+TC+6P
<b>Semana 4</b> Lunes 60'+G+2P Miércoles 20'+5x5' R:1'+10' Viernes 40'+G Domingo 80'+TC+4P	<b>Semana 8</b> Lunes 30'RS Miércoles 25'+8x500m [de 2'25'' a 2'10''] R:1'+15' Viernes 60'+G Domingo 85'+TC+4P	<b>Semana 12</b> Miércoles 25'+5x1.000m [de 4'45'' a 4'20''] R:1'+15' Viernes 35'RS+TC+8P Domingo Competición objetivo 10km





## para bajar de 45 minutos



**Semana 1**  
Lunes 50'+G+2P  
Miércoles 20'+3x9'  
R:2'+10'  
Viernes 55'+G+2P  
Domingo 75'+TC+4P

**Semana 2**  
Lunes 50'+G+2P  
Miércoles 20'+25'  
CR Ide 15'+a3J:R:  
tiempo del esfuerzo  
+10'  
Viernes 40'+G  
Domingo 80'+TC+4P

**Semana 3**  
Lunes 55'+G+2P  
Miércoles 25'+8x2'  
R:1'+15'  
Viernes 40'+G  
Domingo 80'+TC+4P

**Semana 4**  
Lunes 60'+G+2P  
Miércoles 20'+5x5'  
R:1'+10'  
Viernes 40'+G  
Domingo 80'+TC+4P

**Semana 5**  
Lunes 60'+G+2P  
Miércoles 25'+10x1'  
R:1'+10'  
Viernes 60'+G  
Domingo 85'+TC+4P

**Semana 6**  
Lunes 60'+G+2P  
Miércoles 20'+6km  
RC (a 4'20''/km)+10'  
Viernes 50'+G+2P  
Domingo 80'+TC+4P

**Semana 7**  
Lunes 50'S+2P  
Miércoles 25'+5x1.000m (de 4'40'' a 4'15'') R:1'+15'  
Viernes 30'RS  
Domingo Competición de 5 o 10km

**Semana 8**  
Lunes 30'RS  
Miércoles 25'+8x500m (de 2'15'' a 2'1'') R:1'+15'  
Viernes 60'+G  
Domingo 85'+TC+4P

**Semana 9**  
Martes 60'+2P  
Miércoles 25'+2x3.000m (de 13'50'' a 12'50'') R:2'+15'  
Viernes 60'+G  
Domingo 85'+TC+4P

**Semana 10**  
Martes 60'+6P  
Miércoles 20'+9x400m (de 1'44'' a 1'32'') R:1'+15'  
Viernes 45'RS+TC+8P  
Domingo Competición de 5 o 10km

**Semana 11**  
Lunes 30'RS  
Miércoles 25'+3x2.000 (de 9 a 8'30'') R:90''+15'  
Viernes 60'+TC+2P  
Domingo 85'+TC+6P

**Semana 12**  
Miércoles 25'+5x1.000m (de 4'35'' a 4'10'') R:1'+15'  
Viernes 35'RS+TC+8P  
Domingo Competición objetivo 10km

adidas

# all cushion,

# every run,

adidas  
supernova glide

Gracias a su amortiguación, en lo último que pensarás será en tus pies.

adidasrunning.com





# aprende a estirar con maría vasco

Los corredores solemos centrarnos casi exclusivamente en la carrera a pie, olvidando que los estiramientos son la clave para mejorar nuestro rendimiento y alargar nuestra vida deportiva. Para solucionar este asunto, y con la ayuda de María Vasco y el asesoramiento del doctor Hernán Silván, os ofrecemos los estiramientos básicos que debéis realizar, por supuesto siempre sin rebotes.



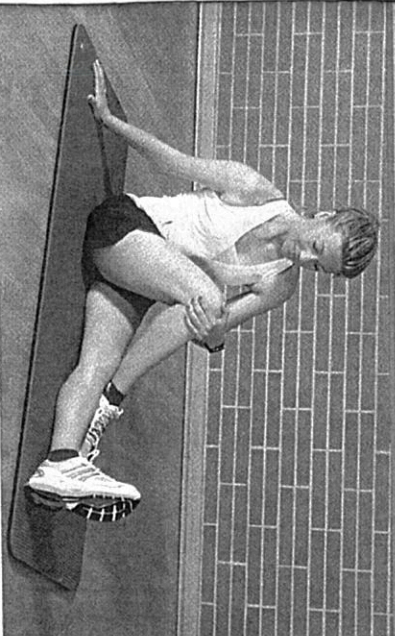
## rotadores del cuello

Giramos la cabeza suavemente con la ayuda de la mano del lado hacia el que la llevamos. Hay que mantener la posición entre cinco y diez segundos.



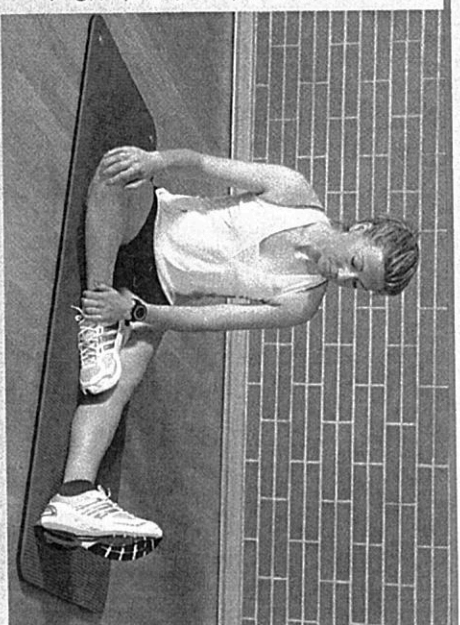
## extensores cervicales

Bajamos la cabeza empujando las dos manos apoyadas sobre la nuca. Mantenemos la posición de 10 a 15 segundos sin rebotes.



## glúteo mayor

Sentados en el suelo, traccionamos de la rodilla flexionada con la ayuda de la mano. Mantenemos veinte segundos y repetimos 3 o 4 veces.



## adductor

### mediano o largo

Nos sentamos con la pelvis relajada y estable. El cuerpo queda recto pero sin forzarlos. La pierna que queremos estirar queda flexionada.

Traccionamos de esta pierna llevándola hacia el suelo suavemente. Mantenemos 15 segundos.



## adductor menor

La rodilla queda flexionada lo justo para que la planta del pie que se estira quede por debajo de la rodilla. Tensamos la rodilla hacia abajo para separar los extremos del músculo. Mantenemos 15 segundos.





### gemelos

Es mucho más saludable estirar los gemelos en esta postura que de pie. Levaremos los dedos hacia atrás con ayuda de la mano, manteniendo 20 segundos sin rebotes.

### sóleo

Traccionamos del pie hacia el cuerpo con el fin de tensar la planta. Estiramos con la rodilla flexionada. Mantenemos 20 segundos la posición.



### psaos ilíaco

No hay que estirarlo de pie. Apoyamos la rodilla en el suelo. Echamos el cuerpo hacia delante con la cabeza en ligera flexión. Las manos quedan sobre la rodilla de la pierna adelantada. Mantenemos 20 segundos.



### pectineo

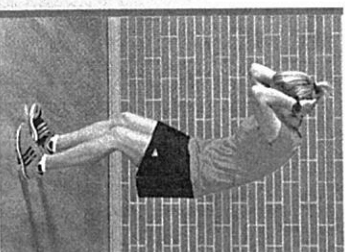
Abriremos las piernas al máximo con las rodillas totalmente estiradas. Echamos el cuerpo hacia delante hasta notar una ligera tensión en la ingle alta. Mantenemos de 10 a 15 segundos sin rebotes.

12



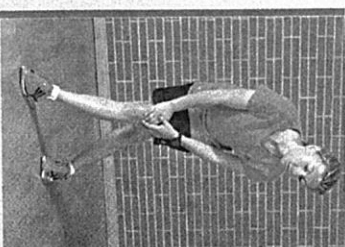
### cuádriceps

Flexionamos la rodilla y llevamos el pie al glúteo. Mantenemos la posición durante 20 a 30 segundos. Nunca estiréis el cuádriceps de pie, a pata coja.



### erector espinal

Presionamos desde la nuca con las manos. Descolgamos el cuerpo hacia delante con las rodillas ligeramente flexionadas. Mantenemos la posición de diez a quince segundos, sin realizar rebotes y sintiendo una agradable tensión.



### tensor de la fascia lata

Flexionamos el tronco hacia delante y dejamos atrás la pierna a estirar, que queda en tijera, hasta que sintamos tensión en el inicio de la fascia, cerca de la cabeza del fémur y en la articulación de la cadera. 20 segundos.



### dorsal ancho

Se trata de notar una tensión notable hasta la pared de atrás de la axila, por todo el borde externo de nuestro cuerpo. Realizamos un movimiento lateral completo de todo el cuerpo. Mantenemos de quince a veinte segundos la posición.



### maría vasco (barcelona, 1975)

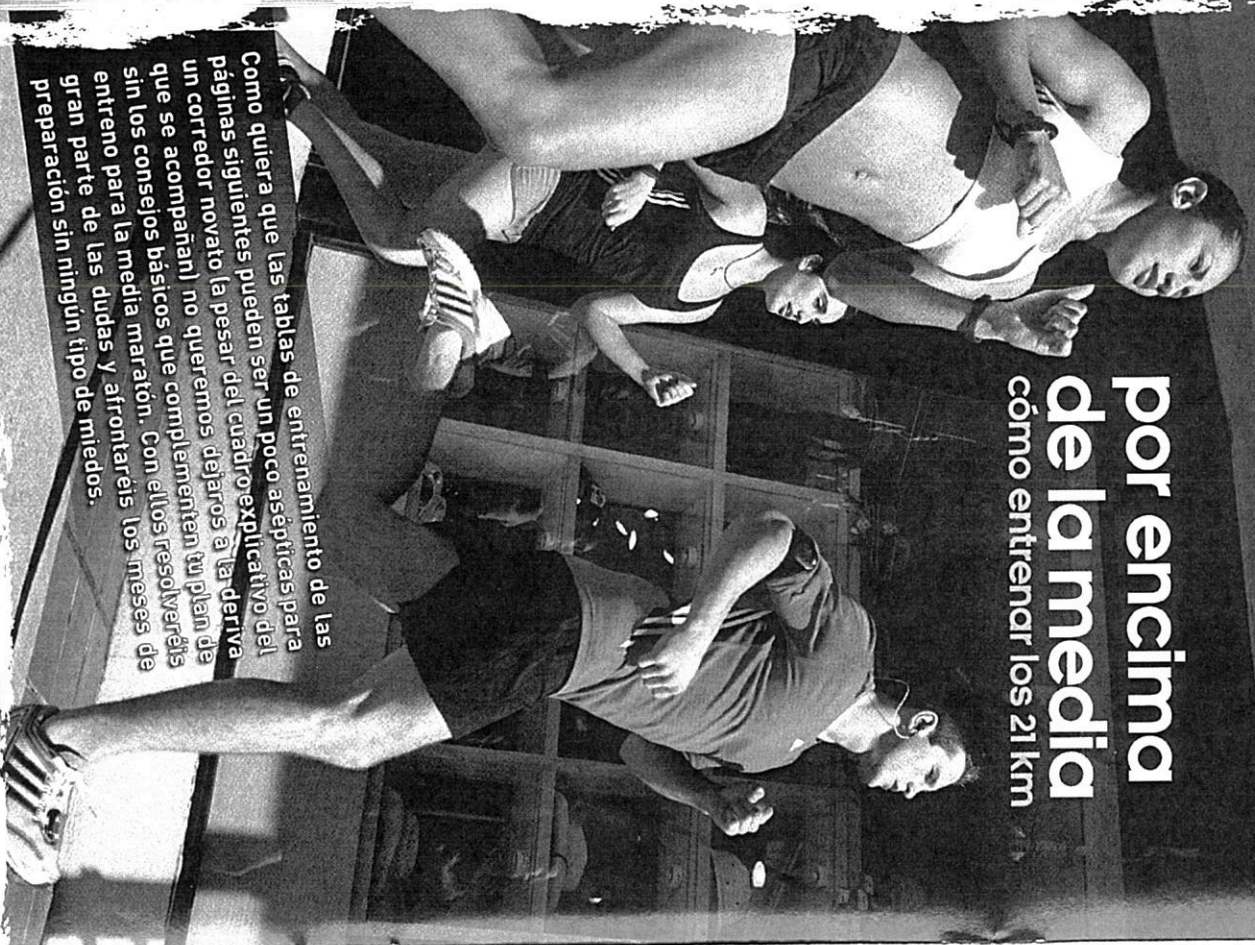
ha participado en cuatro Juegos Olímpicos y siete campeonatos del mundo al aire libre. Es, sin duda, la mejor marchadora de la historia del atletismo español, con una medalla olímpica (bronce en Sidney 2000) y una mundial (bronce en Osaka 2007) incluidas en su amplísimo palmarés deportivo. Su récord de España de 20 kilómetros marcha lo logró en 2008 con un excelente crono de 1:27:25.



13



# por encima de la media cómo entrenar los 21 km



Como quiera que las tablas de entrenamiento de las páginas siguientes puedan ser un poco aseépticas para un corredor novato (a pesar de que queremos dejaros a la deriva que se acompañan) no queremos dejaros en tu plan de sin los consejos básicos que complementan tu plan de entrenamiento para la media maratón. Con ellos resolveréis gran parte de las dudas y afrontaréis los meses de preparación sin ningún tipo de miedos.

16

## rítmo de entrenamiento

Comienza tus rodajes a una intensidad suave y súbela de un modo progresivo. Cada corredor tiene su ritmo de entrenamiento, que viene determinado por el estado de forma y el momento de la temporada. Recuerda que las primeras semanas es normal entrenar con menos intensidad que al final.

## por sensaciones

Escucha a tu propio cuerpo cuando comiences el plan, sé prudente para saber tu ritmo de rodaje ideal. Es el mejor modo de saber si te estás pasando o no.

## haciendo progresos

El resultado que consigas en las carreras en las que compitas te servirá de prueba para conocer el ritmo posible en la prueba objetivo, que siempre será más rápido que el de las competiciones previas. Los ritmos medios de tus últimas semanas de preparación te ayudarán a conocer cómo correr en el día D. Si puedes asimilar ese entrenamiento, seguro que cumplirás tu objetivo sin problemas.

## rítmo en serie

Cuando entrenes series largas, hazlas siempre en progresivo, comenzando unos segundos por kilómetro más lento que el ritmo de competición y terminando unos segundos más rápido que el ritmo objetivo. Si tocan series cortas, los ritmos deben ser aún más rápidos.

## tiempos propuestos

Ojo a las marcas de referencia propuestas en las tablas. Deben servir de orientación, pero si notas que llegas forzado y no mejoras tu tiempo en la última serie, algo va mal, síntoma que también ocurre si en un minuto tu pulso no baja en un mínimo de 30 pulsaciones. Si esto ocurre, baja el pistón.

## no olvides la gimnasia

Al acabar cada rodaje hay que realizar tres ejercicios de abdominales (de 15 a 25 repeticiones), dos de lumbares (10 repeticiones) y de seis a ocho ejercicios de estiramientos (concentrado, forzando durante unos 15 a 20").

## mirando el calendario

Puedes cambiar de día un entrenamiento, pero no hagas más de dos seguidos si uno de ellos es fuerte o de calidad y ni se te ocurra juntar tres días seguidos, porque no dejarás descansar a tu cuerpo.

## ¿y las pesas?

Son fundamentales dentro del plan, aunque te aburra hacerlo. Los grupos básicos a trabajar son cuádriceps, abductores, aductores, gemelos, solenos, psoas y bíceps femoral. Mejorarás tu rendimiento y evitarás el riesgo de lesión. Puedes sustituirlas por gomas durante toda la preparación si lo prefieres y recuerda, olvídate de ellas la semana final.

## técnica de carrera

Nos referimos fundamentalmente a ejercicios de movilidad de tobillo. No solo con el objetivo de fortalecer, sino para mejorar tu eficiencia y eficacia de zancada lesto es, gastar menos energía a cada paso) y disminuir el riesgo de lesiones asociadas que te dejen en el dique seco (fascitis, tendinitis y periostitis).

## ¿cómo me hidrato?

Bebe al menos medio litro de agua con sales minerales al acabar cada entreno. Esta cantidad puede llegar hasta el doble si sudas mucho o entrenas en condiciones de mucho calor y humedad. A lo largo del día bebe entre 4 y 8 vasos de agua para mantener tus niveles de hidratación en un estado óptimo.

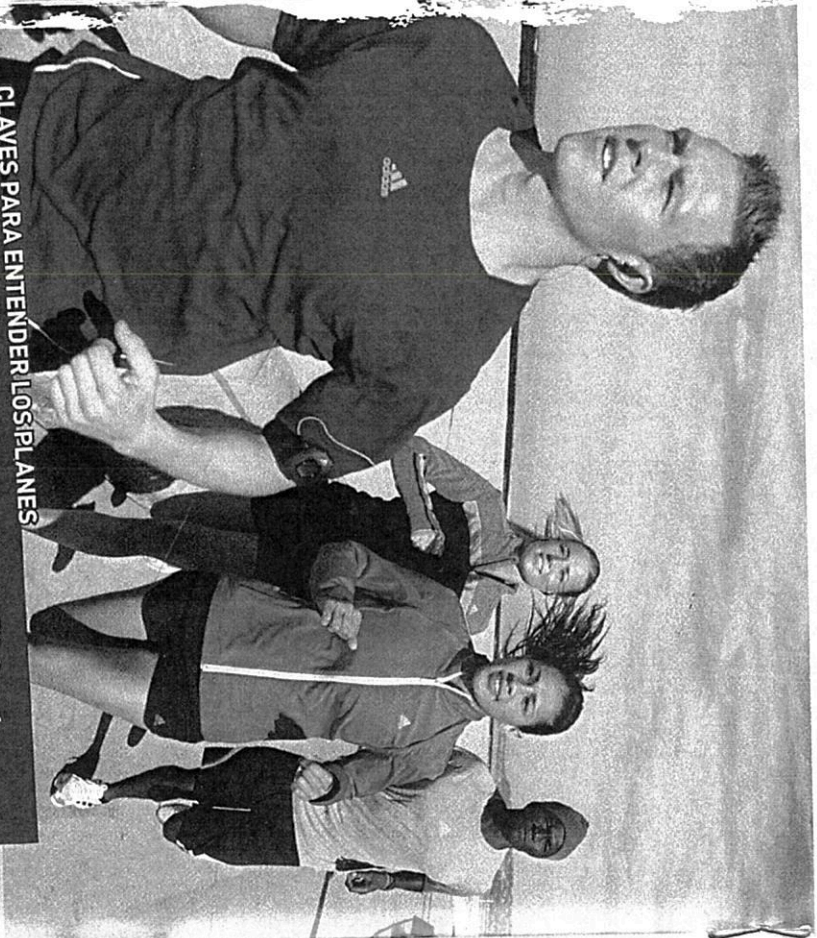


17



# planes de 1/2 maratón

¿Se te atragantan los 21 kilómetros? Aquí tienes nuestras recetas para que revientes tu crono en media maratón. Con la firma de Rodrigo Gavala (exrécordman nacional de maratón) y con el aval de cientos de corredores populares podrás conseguir cualquiera de nuestros objetivos (básico, de nivel medio o avanzado). Tienes tres meses para ponerte a punto y derrotar a la distancia sobrado de fuerzas.

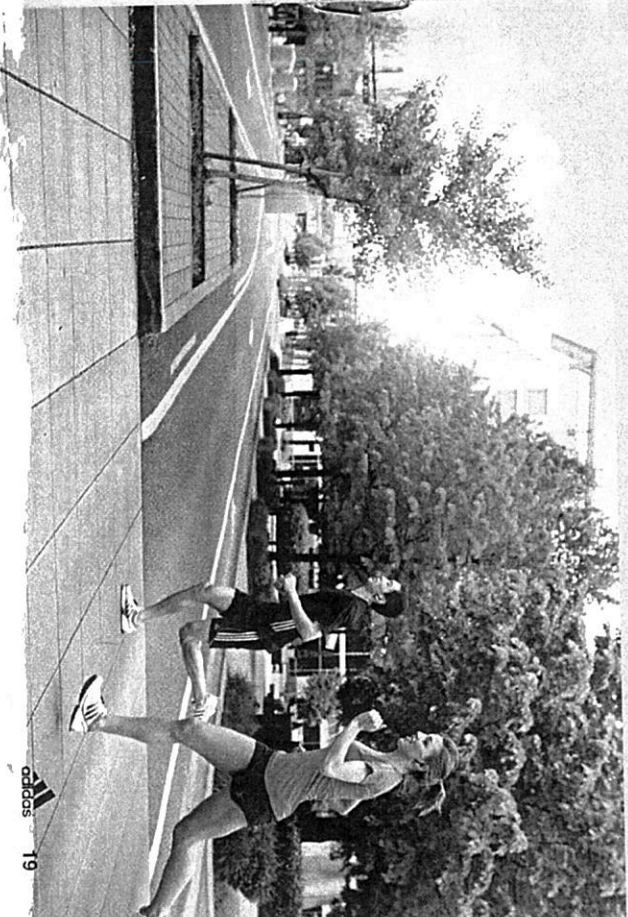


## CLAVES PARA ENTENDER LOS PLANES

- G gimnasia**  
Puedes encontrar muchos ejercicios de pesas y gomas en [www.runners.es/fortalecimiento](http://www.runners.es/fortalecimiento)
- P progresivos**  
Rectas 100m a ritmo vivo
- TC técnica de carrera**  
Puedes encontrar muchos ejercicios
- en [www.runners.es/fortalecimiento](http://www.runners.es/fortalecimiento)**
- R recuperación**  
Pausa -al trote- entre dos intervalos intensos.
- RS ritmo suave**  
Más lento del que empleamos en nuestros rodajes habituales.
- RV ritmo vivo**  
Un poco más rápido que el que empleamos en nuestros rodajes habituales.
- CR cambios de ritmo**  
RC ritmo controlado

## parabajar de 2:00

<b>Semana 1</b> Miércoles 60' + G + 2P Viernes 40' + G + 10' Domingo 80' + 4P	R:1' + 10' Viernes 60' + G Domingo 85' + 4P	5:20" a 4:50"   R:1' + 10' Sábado 60' + TC + 2P Domingo 90' + 4P
<b>Semana 2</b> Miércoles 20' + 25' CR (de 15" a 31" R: tiempo del esfuerzo + 10' Viernes 40' + G + 10' Domingo 80' + 4P	<b>Semana 6</b> Miércoles 20' + 30' RV + 10' Viernes 60' + G + 2P Domingo 85' + 4P	<b>Semana 10</b> Martes 60' Jueves 25' + 12x400 (de 1'52" a 1'40") R:1' + 15' Sábado 60' + TC + 2P Domingo 90' + 4P
<b>Semana 3</b> Miércoles 25' + 10x2' R:1' + 15' Viernes 30' + G + 10' Domingo 80' + 4P	<b>Semana 7</b> Miércoles 25' + 5x3' R:1' + 10' Viernes 30' RS Domingo Competición de 10 km	<b>Semana 11</b> Martes 60' Jueves 20' + 4x2000 (de 10'30" a 9'30") R:90" + 10' Sábado 60' + TC + 2P Domingo 95'
<b>Semana 4</b> Miércoles 20' + 3 + 10' R:90" + 10' Viernes 30' + G + 10' Domingo 85' + 4P	<b>Semana 8</b> Miércoles 60' Viernes 25' + 10x500 (de 2'30" a 2'15") R:1' + 15' Domingo 90' + 4P	<b>Semana 12</b> Miércoles 25' + 5x1000 (de 5'10" a 4'40") R:1' + 15' Viernes 35' RS + TC + 8P Domingo Medio Maratón Objetivo
<b>Semana 5</b> Miércoles 25' + 15x1'	<b>Semana 9</b> Martes 60' Jueves 25' + 8x1000 (de	





## para bajar de 1:45

## para bajar de 1:50

### Semana 1

Lunes 60+ G + 2P  
Miércoles 25+ 10x2  
R:1+ 15'  
Viernes 40+ G + 10'  
Domingo 80+ 4P

### Semana 2

Lunes 60+ G + 2P  
Miércoles 25+ 2x15'  
R:90+ 15'  
Viernes 40+ G  
Domingo 85+ 4P

### Semana 3

Lunes 60+ G + 2P  
Miércoles 25+ 15x1'  
R:1+ 10'  
Viernes 40+ G  
Domingo 85+ 4P

### Semana 4

Lunes 60+ G + 2P  
Miércoles 25+ 7Km  
RC (4:45") + 10'  
Viernes 60+ G + 2P  
Domingo 85+ 4P

### Semana 5

Miércoles 25+ 5x1000  
(de 4:50" a 4:30") R:1+ 10'  
Viernes 30' RS  
Domingo Competición de 10km

### Semana 6

Jueves 60+ 2P  
Viernes 25+ 10x500 (de 2:20" a 2:05") R:1+ 15'  
Sábado 60+ G  
Domingo 90+ 4P

### Semana 7

Lunes 60+ 2P  
Miércoles 25+ 2x3000  
(de 14:30" a 14:00") R:1+ 15'  
+ 1x1000 (4:30") R:1+ 15'  
Viernes 60+ G  
Domingo 90+ 4P

20



### Semana 8

Lunes 50' RS + 2P  
Miércoles 20+ 12x400  
(1:45" a 1:33") R:1+ 15'  
Viernes 60+ TC  
Domingo 90+ 4P

### Semana 9

Lunes 60+ G + 2P  
Miércoles 20+ 2x4000 (de 19:10" a 18:00") R:90+ 15'  
Viernes 60+ TC + 2P  
Domingo 95+ 4P

### Semana 10

Miércoles 20+ 6x1000  
(de 4:45" a 4:15") R:1+ 15'  
Viernes 45' RS + TC + 8P  
Domingo Competición de 10km

### Semana 11

Martes 60+ 6P  
Jueves 25+ 4x2000 (de 9:45" a 8:40") R:90+ 15+ G  
Sábado 60+ TC + 2P  
Domingo 95+ 4P

### Semana 12

Miércoles 25+ 5x1000  
(de 4:40" a 4:10") R:1+ 15'  
Viernes 35' RS + TC + 8P  
Domingo Competición en el Medio Maratón Objetivo

### Semana 1

Martes 25+ 12x1' R:1+ 15'  
Miércoles 60+ G + 2P  
Viernes 60+ G + 2P  
Sábado 30+ G  
Domingo 85+ TC + 6P

### Semana 2

Martes 20+ 25' CR (de 15" a 3") R: tiempo de esfuerzo + 10'  
Miércoles 60+ G + 2P  
Viernes 60+ G + 2P  
Sábado 35+ G  
Domingo 85+ TC + 6P

### Semana 3

Martes 25+ 14x500 (de 2:08" a 2:00") R:50" + 10'  
Miércoles 60+ G + 2P  
Viernes 60+ G + 2P  
Sábado 30+ G  
Domingo 85+ P + 6P

### Semana 4

Martes 25+ 4x2000 (de 9:00" a 8:20") R:50" + 10'  
Miércoles 60+ G + 2P  
Viernes 60+ G  
Sábado 40+ G  
Domingo 90+ TC + 6P

### Semana 5

Martes 25+ 2x7x400  
(de 1:42" a 1:31") R:1 (de 45" a 1' y 2") + 15'  
Miércoles 60+ G + 2P  
Viernes 20+ 6Km RC  
(4:20") + 10'  
Sábado 60+ G  
Domingo 90+ TC + 6P

### Semana 6

Martes 25+ 6x1000 (de 4:25" a 4:10") R:1+ 15'  
Miércoles 60+ 2P  
Viernes 45' RS + TC + 8P  
Domingo Competición 10Km a tope

### Semana 7

Martes 60+ G + 2P  
Miércoles 25+ 10x500  
(de 2:11" a 2:03") R:1+ 15'  
Viernes 60+ G  
Sábado 25+ 5x1500 (de 6:30" a 6:10") R:1+ 10'  
Domingo 90+ TC + 6P

### Semana 8

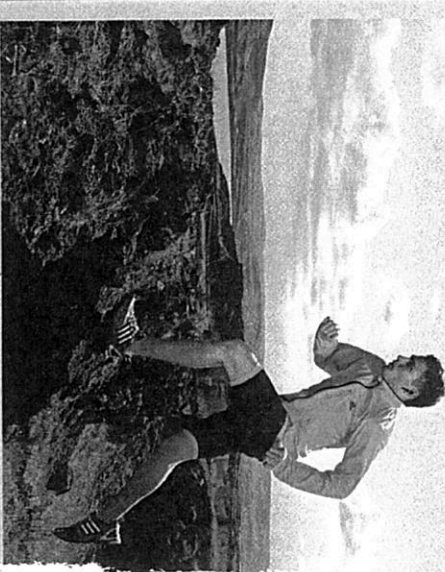
Martes 20+ 4x  
(200+300+400) (de 4:7" a 4:3" de 1:12" a 1:06" de 1:40" a 1:30") R: (4:5", 1', 90") + 10'

### Semana 9

Martes 60+ 4P  
Miércoles 25+ 12x400  
(de 1:40" a 1:28") R:1+ 15'  
Viernes 60+ TC + 6P  
Sábado 25+ 4x2000  
(de 8:40" a 8:10") R:1+ 90+ G + 15'  
Domingo 90+ 6P

### Semana 10

Martes 60+ 6P  
Miércoles 20+ 2x4000  
(de 17:40" a 17:00") R:90" + 15'



### Semana 11

Martes 25+ 2x3000 (de 13:10" a 12:45") + 2000  
(8:20") R:1 y 90" + 15'  
Sábado 60+ TC + 6P  
Domingo 90'

### Semana 12

Martes 25+ 5x1000 (de 4:15" a 4:00") R:1+ 15'  
Viernes 45' RS + TC + 8P  
Domingo Medio Maratón Objetivo





adidas RUNNING DAY

# en nuestros adidas running day

## corre o inscríbete

## calendario 2011

adidas Running Day. Un gran día para los que sólo piensan en correr. Siempre has pensado que se corre sólo con los pies. Gracias al asesoramiento de nuestros expertos ahora también usarás la cabeza. Un evento en el que los corredores podéis dedicar un día a aprender y mejorar en todo lo referente a nuestro deporte favorito. No te pierdas este año las diferentes ediciones del "adidas Running Day".

Para más información o para inscribirte visita la página web [www.adidasrunningday.com](http://www.adidasrunningday.com) o en facebook.com/clubbadasrunningday

**MADRID:** 13 de Marzo  
**SIERO (Asturias):** 17 de Abril

**SEVILLA:** 27 de Marzo

**GRANADA:** 22 de Mayo

**LEON:** 5 de Junio

**ALICANTE:** 18 de Septiembre

**SAN SEBASTIAN:** 23 de Octubre

**TENERIFE:** Noviembre

**LAS PALMAS:** Noviembre

© 2011 adidas AG. adidas, the 3-Stripes logo and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the adidas Group.

# que la fuerza te acompañe

La paradoja "correr no es solo correr" resulta difícil de asimilar cuando damos nuestras primeras zancadas en este mundillo, aunque pasado un corto periodo de tiempo todos acabamos comprendiendo que el entrenamiento complementario, sobre todo de fuerza, resulta imprescindible para mejorar. Por ello hemos recurrido a uno de los atletas más potentes del panorama internacional para que sea nuestro maestro en estas lides. Señoras y señores, ante ustedes Arturo Casado, campeón de Europa de 1.500m.

## atener en cuenta

Hay varias maneras de afrontar estos ejercicios. Lo primero es tener en cuenta el tiempo, ya que, en el caso que de que sea limitado, deberemos seleccionar un ejercicio de cada grupo muscular o hacer un día los de pierna y en otra sesión brazo, pecho y abdominales. Lo segundo es el plazo de recuperación; podemos hacer las tres series de cada ejercicio seguidas (recuperando entre 30 segundos y un minuto) o en plan circuito, es decir, uno tras otro recuperando el tiempo que tardemos en cambiar de máquina o escenario. En esto, como en todo, cada maestrillo tiene su librillo.





## cuádriceps



Levantamientos con una pierna para intensificar el trabajo. No abusar del peso (15-20kg). Sube y baja la carga lentamente. 3 series de 10-12 repeticiones.

## subida a banco

Termina con la pierna de impulso completamente estirada y la contraria elevada con la rodilla flexionada. Acompañar con un movimiento de brazo-pierna contraria. Tres series de 20 subidas.

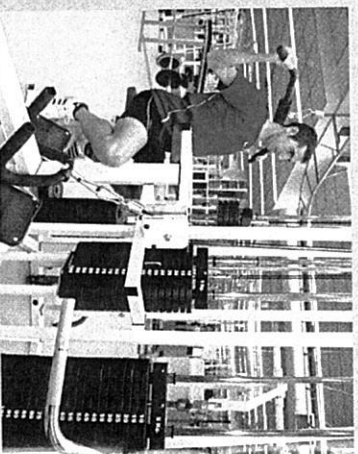


## brazos

Potencia extremidades superiores al tiempo que simula la técnica de braceo. Pierna delantera ligeramente flexionada y trasera completamente estirada. Posteriormente braceamos alternativamente con rapidez. Pesas ligeras (5kg máximo). Tres series de 20 braceos.

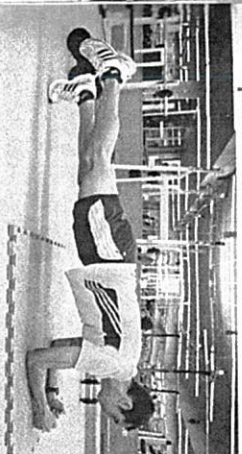


## dorsal



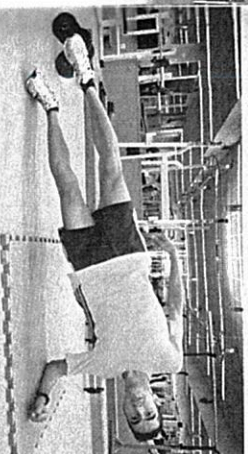
Espalda recta y cabeza ligeramente inclinada. Carga la máquina con 20-25kg y realiza el movimiento de forma muy progresiva, concentrándole tanto en la bajada como en la subida. Tres series de 15 repeticiones.

## plancha



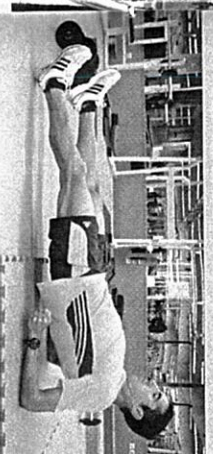
Eleva ligeramente la zona lumbar. Puedes mantenerla con los dos pies apoyados o levantar uno y otro alternativamente para incrementar el trabajo del core. Tres series de 30 segundos.

## oblicuos



Procura mantener la cadera y la pierna superior elevadas. Si tienes ganas de marcha prueba a flexionar la pierna más cercana al suelo. Tres series de 30 segundos.

## lumbares



Para continuar con el trabajo isométrico del core colócate de espaldas al suelo. Puedes mantener los dos pies fijos o complicar el ejercicio levantando uno. Mantén 30 segundos y repite 3 veces.

## encogimientos



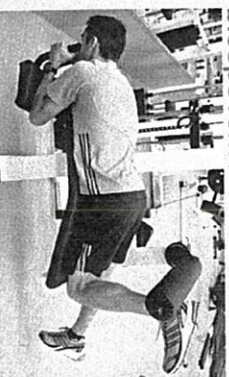
Elévate sin despegar la zona lumbar hasta que notes tensión en los músculos del abdomen. Entonces mantén la posición 2 o 3 segundos y relaja (otra opción es subir y bajar en movimientos muy rápidos y cortos). Añade complejidad elevando y cruzando las piernas. Tres series de 20-25.

## la serpiente



Lleva la mano hacia el exterior del pie del mismo lado sin levantar la zona lumbar. Hazlo alternativamente, como si estuvieses reptando. Tres series de 30

## biceps femoral



Concentración y lentitud a la hora de levantar la carga, piernas alternas y peso ligero (15-20kg). Tres series de 10-12 repeticiones con cada pierna.

## sentadilla



Ejercicio técnicamente complicado, así que no dudes en consultar al monitor de tu gimnasio. Regla principal: la espalda debe estar recta, solo flexionan las piernas. Tres series de 10 repeticiones.





adidas

consigue  
tu dorsal  
gratis

# ningún con pasión

## consigue tu dorsal gratis

**INSCRIBETE** en cualquier de las carreras adidas por la compra de unas zapatillas de running técnico de las familias adistar, Supernova, Response o adizero. Tu dorsal gratuito por correr queda en la inscripción a la carrera adidas que elijas corriendo en tu zona.

Para llegar a tu punto de inscripción con el sistema de entrenamiento **micocoach**

Para más información en tu zona de especialista o visítanos en [adidasrunning.com](http://adidasrunning.com)

## calendario 2011

Miña de Gernika - 10 de Septiembre

Media Maratón de Melilla - 10 de Abril

Maratón de Madrid - 10 de Mayo

Media Maratón de Gernika - 10 de Septiembre

Media Maratón de San Sebastián - 10 de Octubre

Behobia - San Sebastián - 10 de Noviembre



## derrota a filípides

La preparación para el maratón es relativamente sencilla, pero larga, donde hay que tener paciencia y tranquilidad con los ritmos y no olvidar realizar todos los días y semanas ciertas rutinas para recuperar bien y asimilar el entrenamiento. En los planes están muy ajustadas las semanas, pensadas para un corredor habitual, tenga el nivel que tenga, así que es conveniente empezar "rodado" y nunca de cero.

**los ritmos** de los rodajes deben ser muy lentos en las semanas en que tenéis cuestras, gimnasia y muchas pesas. Medios en las semanas centrales del plan y algo más vivos, más parecidos al ritmo de maratón, en las semanas siguientes. En los diez últimos días antes del maratón, los rodajes vuelven a ser suaves.

**por sensaciones** Escucha a tu propio cuerpo cuando comiences el plan, sé prudente para saber tu ritmo de entrenamiento. Es el mejor modo de saber si te estás pasando o no.

**planificación** Se puede cambiar el orden de los días para

realizar los entrenamientos, pero no haciendo más de dos seguidos. Y en ningún caso juntar dos días seguidos de series.

**series** al realizar series largas, piensa en que el ritmo debe de ser progresivo, comenzando siempre por debajo del ritmo de competición y terminando por encima del ritmo de carrera. En series cortas, los ritmos serán más rápidos que en la maratón.

**las pesas** son fundamentales en la preparación del maratón. Es muy importante trabajar muy específicamente los cuádriceps, los abducto-



res, los aductores, los gemelos, los sóleos, el psoas y el bíceps femoral. Rendiréis mucho más y os lesionaréis mucho menos. La semana de la competición no se realiza pesas.

**la gimnasia** es importante. Al acabar cada rodaje hay que realizar tres ejercicios de abdominales (de 15 a 25 repeticiones cada uno), dos de lumbares (10 repeticiones) y de seis a ocho ejercicios de estiramientos (concentrado, forzando durante unos 15 a 20").

**ejercicios de tobillos** Fundamental hacerlos todas las semanas. Con ellos no sólo fortaleceréis los tobillos, además mejoraréis la eficiencia y la eficacia de vuestra zancada y disminuiréis mucho el riesgo de lesión de fascitis, de tendinitis y de periotitis.

**las competiciones** que reales no deben de ser al 100%, piensa que el objetivo son los 42 kilómetros, no bajar marca en otra distancia. La primera programada te servirá de referencia para saber cómo va tu preparación y romper un poco la rutina de carga de todas las semanas. La segunda es un test más realista para conocer tu ritmo del maratón, esto quiere decir que tienes que hacer una media maratón más rápido que los tiempos que programarás para el objetivo pero de forma solvente.

**hidratarse** Bebe al menos medio litro de agua con sales minerales al acabar cada entreno. Esta cantidad puede llegar hasta el doble si sudas mucho o entrenas con mucho calor y humedad. A lo largo del día bebe entre 4 y 8 vasos de agua para mantenerte hidratado.

**my importante** no añadir más entrenamiento cuando sigues una planificación, ya que la carga es más que suficiente y corres el riesgo de lesionarte o sobreentrenar.



Los míticos 42 kilómetros asustan más de la cuenta, sobre todo a los corredores principiantes. Pero hemos de saber que, con las herramientas adecuadas, podemos reducir ese miedo ostensiblemente hasta situarlo en el ámbito del mero respeto. Si eres capaz de seguir al pie de la letra las directrices que te proponemos no tendrás ningún tipo de problema para convertir el temido muro en una simple vallita.

## para bajar de 4:15

### Semana 1

Miércoles 25' + 8C  
[45'] + 15 R: bajar  
Viernes 60' (de 6:30 a 6') + G + 2 rectas  
Domingo 90' P [50' de 6:30" a 6:10"; 25' de 6:10" a 5:50" y 15' de 5:50" a 5:35"]

### Semana 2

Miércoles 25' + 15C  
[20" máximo desnivel]  
+ 15 R: andando  
Viernes 60' (de 6:30 a 6') + G + 2 rectas  
Domingo 95' P [50' de 6:30" a 6:10"; 30' de 6:10" a 5:50" y 15' de 5:50" a 5:35"] + tobillos

### Semana 3

Miércoles 25' + 12 x  
1'30 RV R:1' +15'  
Viernes 60' (de 6:30 a 6') + G + 2 rectas  
Domingo 95' P [50' de 6:30" a 6:10"; 25' de 6:10" a 5:50" y 20' de 5:50" a 5:35"] + tobillos

### Semana 4

Miércoles 25' + 3 x 16'  
RV R: 90" + 15'  
Viernes 65' (de 6:20 a 6') + G + 2 rectas

Domingo 100' P [50' de 6:30" a 6:10"; 30' de 6:10" a 5:50" y 20' de 5:50" a 5:35"] + tobillos

### Semana 5

Martes 25' + 15x1' RV  
R:1' + 15'  
Viernes 60' + G  
Domingo Competición  
10km o 21 km (RS)

### Semana 6

Miércoles 25' + 2 x 20'  
R:2' trote +15'  
Viernes 70' (de 6:10 a 5:50) + G + 2 rectas  
Domingo 100' P [55' de 6:30" a 6:00"; 25' de 6:00" a 5:40" y 20' de 5:40" a 5:30"] + tobillos

### Semana 7

Miércoles 25' + 10 x  
2:30 R: 45" + 15'  
Viernes 70' (de 6:10 a 5:50) + G + 2 rectas  
Domingo 105' P [55' de 6:30" a 6:00"; 30' de 6:00" a 5:40" y 20' de 5:40" a 5:25"] + tobillos

### Semana 8

Miércoles 25' + 3 x 10'  
RV R: 90" + 15'  
Viernes 70' (de 6:10 a 5:45) + G + 2 rectas

Domingo 105' P [55' de 6:30" a 6:00"; 30' de 6:00" a 5:40" y 20' de 5:40" a 5:25"] + tobillos

### Semana 9

Martes 25' + 12 x 2'  
RV R: 45" + 15'  
Viernes 75' (de 6:05 a 5:40) + G + 2 rectas  
Domingo Competición  
Medio Maratón

### Semana 10

Martes 60' RS  
Jueves 25' + 5 x 10' R:  
90" + 15'  
Sábado 75' (de 6:05 a 5:40) + G + 2 rectas  
Domingo 110' P [60' de 6:30" a 6:00"; 30' de 6:00" a 5:40" y 20' de 5:40" a 5:10"]

### Semana 11

Miércoles 20' + 3x20'  
RV R: 2 + 10'  
Viernes 70' + G + 2 rectas  
Domingo 90' P [60' de 6:30" a 6:00" y 30' de 6:00" a 5:40"] + 6rectas

### Semana 12

Miércoles 60' RS  
Viernes 35' RS + TC  
+ 8P  
Domingo MARATÓN  
objetivo



## para bajar de 3:45

### Semana 1

Martes 60' RS + G  
 Miércoles 25' + 8C  
 (45' desnivel medio-alto) R: trotando + 15'  
 Viernes 60' (de 6:30" a 6:00") + G + 2 rectas  
 Domingo 90' P (50' de 6:30" a 6:10"; 25' de 6:10" a 5:40" y 15' de 5:40" a 5:25") + tobillos

### Semana 2

Martes 60' RS + G  
 Miércoles 25' + 6C (2' desnivel medio-alto)  
 R: trotando + 15'  
 Viernes 60' (de 6:30" a 6:00") + G + 2 rectas  
 Domingo 90' P (50' de 6:30" a 6:10"; 25' de 6:10" a 5:40" y 15' de 5:40" a 5:25") + tobillos

### Semana 3

Martes 60' RS  
 Miércoles 25' + 4 x 9' RV R:1' + 15'  
 Viernes 65' (de 6:30" a 6:00") + G + 2 rectas  
 Domingo 95' P (55' de 6:30" a 6:10"; 25' de 6:10" a 5:40" y 15' de 5:40" a 5:25") + tobillos

### Semana 4

Martes 60' RS  
 Miércoles 25' + 12 x 300 (de 1:24" a 1:12") R: 1' + 15'  
 Viernes 65' (de 6:30" a 6:00") + G + 2 rectas  
 Domingo 95' P (55' de 6:30" a 6:10"; 25' de 6:10" a 5:40" y 15' de 5:40" a 5:25") + tobillos

### Semana 5

Miércoles 25' + 3 x3000 (16:00, 15:30" y 15:00") R: 90" + 15'  
 Viernes 40' RS + 2 rectas  
 Domingo Competición de 10km o Media Maratón (RS)

### Semana 6

Martes 65' RS  
 Miércoles 25' + 15 x 200 (de 5:4" a 4:6") R: 45" + 15'  
 Viernes 65' (de 6:20" a 5:50") + G + 2 rectas  
 Domingo 100' P (55' de 6:20" a 6:00"; 25' de 6:00" a 5:40" y 20' de 5:40" a 5:20") + tobillos

### Semana 7

Martes 70' RS + tobillos  
 Miércoles 25' + 25' + 2 x 4000 (21:20" y 20:00") R: 2' + 15'  
 Viernes 65' (de 6:20" a 5:50") + G + 4 rectas  
 Domingo 105' P (55' de 6:20" a 6:00"; 30' de 6:00" a 5:40" y 20' de 5:40" a 5:20") + tobillos

### Semana 8

Martes 70' RS + tobillos  
 Miércoles 25' + 2 x 7 x 400 (de 1:52" a 1:36") R: 1' y 2' + 15'  
 Viernes 70' (de 6:10" a 5:50") + G + 4 rectas

### Semana 9

Miércoles 25' + 6 x 1000 (de 5:05" a 4:40") R: 1' + 15'  
 Viernes 45' RS + G + 5 rectas  
 Domingo Competición Medio Maratón

### Semana 10

Martes 70' RS + tobillos  
 Miércoles 25' + 5 x 2000 (de 10:30" a 9:40") R: 90" + 15'  
 Viernes 75' RS + G + 5 rectas  
 Domingo Competición Medio Maratón

### Semana 11

Miércoles TEST: 25' + 2x6000 (1º a 31:00 y 2º 27:45) R: 90" + 15'  
 Viernes 70' + tobillos + 2 rectas  
 Domingo 90' P (60' de 6:30" a 6:00" y 30' de 6:00" a 5:30") + 6 rectas

### Semana 12

Miércoles 60' RS  
 Viernes 35' RS + TC + 8P  
 Domingo MARATÓN objetivo

## para bajar de 3:50

### Semana 1

Martes 60' RS + G  
 Miércoles 25' + 2 x 7C (40m) R: andando + 1 x 200 en llano después de cada grupo + 15'  
 Viernes 60' + G + 2 rectas  
 Domingo 90' P + TC

### Semana 2

Martes 60' RS + G  
 Miércoles 25' + 5C (2') + 5x1' en bajada R: 1' + 15'  
 Viernes 25' + 2 G + 10'  
 Domingo 90' P (50' de 6:20" a 6:10"; 25' de 6:10" a 5:40" y 15' de 5:40" a 5:25") + tobillos

### Semana 3

Martes 60' RS  
 Miércoles 25' + 4 x 9' RV R:1' + 15'  
 Viernes 65' (de 6:30" a 6:00") + G + 2 rectas  
 Domingo 95' P (55' de 6:20" a 6:10"; 25' de 6:10" a 5:40" y 15' de 5:40" a 5:25") + tobillos

### Semana 4

Martes 60' RS  
 Miércoles 25' + 15 x 300 (de 1:24" a 1:12") R: 1' + 15'  
 Viernes 65' + G + 2 rectas  
 Domingo 100' P (55' de 6:10" a 6:00"; 30' de 6:00" a 5:40" y 15' de 5:30" a 5:10") + tobillos

### Semana 5

Miércoles 25' + 6 x 1000 (4:40" a 4:15") R: 1' + 15'  
 Viernes 45' RS + tobillos + 8 rectas  
 Domingo Competición de 10km o Media Maratón (RS)

### Semana 6

Martes 65' RS  
 Miércoles 25' + 15 x 300 (de 1:14" a 1:06") R: 1' + 15'  
 Viernes 65' + G + 2 rectas  
 Domingo 105' P (60' de 6:00" a 5:20"; 30' de 5:20" a 4:45" y 15' de 4:45" a 4:25") + tobillos

### Semana 7

Martes 70' RS + tobillos  
 Miércoles 25' + 3 x 4000 (19:50", 19:00" y 17:40") R: 90" + 15'  
 Viernes 65' + G + 4 rectas  
 Domingo 105' P (60' de 6:00" a 5:20"; 30' de 5:20" a 4:45" y 15' de 4:45" a 4:25") + tobillos

### Semana 8

Martes 25' + 2 x 5000 (23:45 y 22:00") R: 2' + 15'  
 Miércoles 70' + G  
 Viernes 25' + 10 x 1000 (4:35" a 4:05") R: 1' + 15'  
 Domingo 110' P (60' de 6:00" a 5:20"; 30' de 5:15" a 4:45" y 15' de 4:40" a 4:20") + tobillos

### Semana 9

Martes 70' RS + tobillos  
 Miércoles 25' + 6 x1000 (de 4:35" a 4:15") R: 1' + 15'  
 Viernes 45' RS + G + 8 rectas  
 Domingo Competición Medio Maratón (-1h32')

### Semana 10

Martes 70' RS + tobillos  
 Miércoles 25' + 3x3000 (14:15 a 13:00) R: 90" + 15'  
 Viernes 70' RS + G + 5 rectas  
 Domingo 110' P (60' de 6:00" a 5:20"; 30' de 5:15" a 4:45" y 15' de 4:40" a 4:20") + tobillos

### Semana 11

Lunes 65' + 4 rectas  
 Miércoles TEST: 25' + 2x6000 (1º a 25:30 y 2º 25:15) R: 90" + 15'  
 Sábado 60' + tobillos + 2 rectas  
 Domingo 90' P (de 6:00" a 4:30") + 6rectas

### Semana 12

Miércoles 60' RS  
 Viernes 40' RS + TC + 8P  
 Domingo MARATÓN objetivo

## CLAVES PARA ENTENDER LOS PLANES

### Gimnasia

Puedes encontrar muchos ejercicios de pesas y gomas en [www.runners.es/fortalecimiento](http://www.runners.es/fortalecimiento)

### TC técnica de carrera

Puedes encontrar muchos ejercicios en [www.runners.es/fortalecimiento](http://www.runners.es/fortalecimiento)

### RV ritmo vivo

Un poco más rápido que el que empleamos en nuestros rodajes habituales.

### P progresivos

Rectas 100m a ritmo vivo

### R recuperación

Pausa -al trote- entre dos intervalos intensos.

### RS ritmo suave

Más lento del que empleamos en nuestros rodajes habituales.

### CR cambios de ritmo

RC ritmo controlado