PLAN ENTRANMIENTO MARATÓN 1

Plan de entrenamiento para maratones de larga distancia (42,2 km)

Correr maratones es cada vez más popular, lo cual no es sorprendente considerando la enorme sensación de logro que se experimenta al completar una maratón, la emoción del día, y los beneficios físicos y mentales que aporta correr.

¿Pensando en otras distancias? Si aún no estás listo para una maratón completa, revisa nuestras otras guías de entrenamiento:

Guía de entrenamiento para 5 km: Perfecta para principiantes que quieren iniciar su camino en el running.

Guía de entrenamiento para 10 km: Una excelente manera de mejorar la resistencia y la velocidad.

Guía para media maratón: Ideal para quienes desean recorrer una mayor distancia antes de enfrentarse a una maratón completa.

Ya sea que hayas corrido una maratón de 42,2 km antes, o que participes por primera vez, es fundamental contar con un plan de entrenamiento para maratón. En esta guía, hemos reunido consejos de expertos e investigaciones científicas para ofrecerte un calendario de entrenamiento que puedes usar para tu próxima carrera. En este plan de 16 semanas, nos enfocaremos en maratones tradicionales de 42,2 km (o 26,2 millas).

¿Por qué seguir un plan de entrenamiento para maratón?

Si te has inscrito en una maratón, te recomendamos seguir un plan de entrenamiento adecuado. Cada persona es diferente, pero seguir un plan te dará múltiples beneficios y asegurará que tu cuerpo esté preparado para este exigente evento de resistencia.

Principales beneficios de un plan de entrenamiento para maratón

Salud y seguridad: Si participas en una maratón con poco entrenamiento, tienes un alto riesgo de lesiones o agotamiento. Por eso tu cuerpo debe estar preparado para este reto. Los estudios demuestran que quienes corren maratones con menos entrenamiento tienen mayor riesgo de problemas de salud.

Te da tiempo para adaptarte: Un plan de maratón con la duración adecuada permite que tu cuerpo se recupere y se adapte.

Consistencia y progreso: Los planes de entrenamiento para maratón aumentan gradualmente la distancia, la intensidad y la velocidad. Si sigues el plan de cerca, notarás mejoras constantes.

Un día de carrera más disfrutable: Tu mente y cuerpo estarán mucho más preparados para el evento. Esto puede hacer que la experiencia sea mucho más positiva y agradable.

Referencia clara para futuras carreras: Al seguir nuestro plan de entrenamiento de 16 semanas, sabrás exactamente cuánto corriste, cuántos días de descanso tomaste y con qué frecuencia entrenaste la velocidad. Puedes usar estos datos para ajustar el plan, añadiendo ejercicios de velocidad y ver cómo esto afecta tu tiempo en la carrera.

Necesidad de velocidad: Cómo terminar maratones más rápido

Seguridad: Correr maratones ofrece muchos beneficios para la salud, y la mayoría de los corredores no tienen problemas. Sin embargo, es recomendable hacerse un chequeo médico antes de comenzar, especialmente si eres nuevo en el running. Tu médico puede revisar tu corazón y presión arterial para asegurarse de que correr largas distancias es seguro para ti.

Cómo un plan de entrenamiento para maratón acondiciona tu cuerpo

Una maratón es una gran prueba de resistencia, por lo que es esencial preparar tu cuerpo para la carrera. Un plan de maratón se enfoca en aumentar gradualmente la distancia y la intensidad para mejorar tu resistencia, mientras te da tiempo suficiente para descansar. Durante 16-20 semanas, combinarás carreras cortas, una carrera larga semanal y días de descanso o entrenamiento cruzado. Las tres semanas finales antes de la carrera reducirás la cantidad de kilómetros, permitiendo que tu cuerpo se recupere antes del gran día.

Los estudios científicos demuestran que el entrenamiento constante para maratón mejora:

VO_2 máx (capacidad aeróbica)

Umbral de lactato

Tiempos de finalización de maratón

Umbral aeróbico y anaeróbico

Nutrición y tu entrenamiento para maratón

El consejo general para la alimentación durante el entrenamiento para maratón es simplemente seguir una dieta saludable y equilibrada (aquí tienes la guía del NHS para comer bien).

Comer bien durante el entrenamiento ayuda a tu cuerpo a:

Construir reservas de energía (glucógeno) en los músculos

Reparar los músculos después del entrenamiento

Fortalecer huesos y tendones

Apoyar el sistema nervioso

Combatir la inflamación con los nutrientes adecuados

Enfócate en:

Carbohidratos: Basa tus comidas en arroz, pan, pasta o patatas para obtener energía.

Proteína: Repara los músculos con legumbres, pescado, huevos o tofu.

Frutas y verduras: Apunta a cinco porciones al día para obtener nutrientes y favorecer la recuperación.

Hidratación: Bebe suficiente agua, especialmente en las carreras largas.

Alcohol: Reduce o evita el consumo durante el entrenamiento.

¿Cuánto tiempo entrenar para una maratón?

La mayoría de los planes de entrenamiento para maratón duran entre 16 y 20 semanas. Esto permite desarrollar la resistencia sin que el entrenamiento interfiera demasiado con tu rutina. Un plan de 16 semanas es ideal para principiantes o para quienes deben adaptar el entrenamiento a su trabajo y vida social.

Lee más: ¿Cuánto tiempo se necesita para entrenar para una maratón?

¿Has perdido algunos días de entrenamiento?

¡No te preocupes! Saltarte una o dos carreras cortas no afectará tu progreso. Concéntrate en completar tus carreras largas, ya que son las que construyen la resistencia necesaria para el día de la carrera. Las investigaciones muestran que interrupciones de menos de siete días tienen poco impacto en los tiempos de finalización.

Mejor equipamiento para entrenar maratón: Zapatillas, ropa y accesorios

Invierte en equipamiento de calidad para mantenerte cómodo y evitar lesiones:

Zapatillas para correr largas distancias

Ropa ligera y transpirable para correr

Prendas de compresión

Gafas de sol para correr

Ropa impermeable para correr

Auriculares para correr

Gorros y guantes para correr

Botellas para correr

Calcetines acolchados

Cinturones para correr

Reloj o aplicación para registrar tus entrenamientos

Lee más: Lista de equipamiento para entrenamiento de maratón

Un plan de entrenamiento para maratón en 16 semanas

El siguiente plan de entrenamiento de 16 semanas está diseñado para personas con menos experiencia en carreras de larga distancia (si tienes más experiencia, aumenta la velocidad y la distancia según lo necesites).

Ten en cuenta que hemos descrito correr y trotar – estas actividades son subjetivas. En una escala del 1 al 10, donde 1 es caminar y 10 es esprintar, trotar debería sentirse como un 4-5, correr como un 6-7.

Hemos usado millas como unidad de distancia – si prefieres kilómetros, convierte la distancia a km y redondea al kilómetro más cercano.

Semana 1

Lunes

Descanso

Martes

Carrera ligera durante 20 minutos (baja el ritmo y camina si lo necesitas, pero no contará como parte del ejercicio)

Miércoles

Descanso

Jueves

Carrera ligera durante 25 minutos

Viernes

Descanso

Sábado

Carrera ligera durante 25 minutos

Domingo

Paseo rápido durante 1 hora

Semana 2

Lunes

Descanso

Martes

Carrera ligera durante 30 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Carrera ligera durante 40 minutos

Viernes

Descanso

Sábado

Carrera ligera durante 35 minutos

Domingo

Paseo rápido durante 1 hora y 15 minutos

Semana 3

Lunes

Descanso

Martes

Carrera ligera durante 40 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Carrera ligera durante 45 minutos

Viernes

Descanso

Sábado

Carrera ligera durante 40 minutos

Domingo

Paseo rápido durante 1 hora y 30 minutos

Semana 4

Lunes

Descanso

Martes

Carrera ligera durante 45 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Carrera ligera durante 50 minutos

Viernes

Descanso

Sábado

Carrera ligera durante 45 minutos

Domingo

Carrera ligera y paseo durante 1 hora (intervalos de 5 minutos cada uno)

Semana 5

Lunes

Descanso

Martes

Carrera durante 15 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Carrera ligera durante 45 minutos

Viernes

Descanso

Sábado

Carrera de 2 millas (3,2 km)

Domingo

Paseo rápido durante 1 hora y 30 minutos

Semana 6

Lunes

Descanso

Martes

Carrera durante 25 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Carrera ligera durante 50 minutos

Viernes

Descanso

Sábado

Carrera de 3 millas (4,8 km)

Domingo

Carrera ligera y paseo durante 1 hora y 30 minutos (intervalos de 7,5 minutos cada uno)

Semana 7

Lunes

Descanso

Martes

Carrera durante 30 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Carrera ligera durante 60 minutos

Viernes

Descanso

Sábado

Carrera durante 30 minutos

Domingo

Carrera de 8 millas (4,8 km)

Semana 8

Lunes

Descanso

Martes

Carrera durante 35 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Carrera ligera durante 60 minutos

Viernes

Descanso

Sábado

Carrera durante 35 minutos

Domingo

Carrera ligera y paseo durante 2 horas (intervalos de 7,5 minutos cada uno)

Semana 9

Lunes

Descanso

Martes

Carrera durante 40 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Cronométrate corriendo tres repeticiones de 1 milla (1,6 km) con un descanso de 5 minutos entre cada una

Viernes

Carrera durante 45 minutos

Sábado

Carrera durante 20 minutos

Domingo

Carrera de 8 millas (4,8 km)

Semana 10

Lunes

Descanso

Martes

Carrera durante 45 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Cronométrate corriendo tres repeticiones de 1 milla (1,6 km) con un descanso de 4 minutos entre cada una

Viernes

Descanso

Sábado

Carrera durante 40 minutos

Domingo

Carrera de 10 millas (4,8 km)

Semana 11

Lunes

Descanso

Martes

Carrera durante 45 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Cronométrate corriendo tres repeticiones de 1 milla (1,6 km) con un descanso de 3 minutos entre cada una

Viernes

Carrera durante 40 minutos

Sábado

Carrera durante 40 minutos

Domingo

Carrera de 12 millas (4,8 km)

Semana 12

Lunes

Descanso

Martes

Carrera durante 40 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Cronométrate corriendo tres repeticiones de 1 milla (1,6 km) con un descanso de 2 minutos entre cada una

Viernes

Descanso

Sábado

Carrera ligera durante 45 minutos

Domingo

Carrera de 14 millas (22,5 km) al mismo ritmo que la semana pasada

Semana 13

Lunes

Descanso

Martes

Carrera durante 30 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Cronométrate corriendo tres repeticiones de 1 milla (1,6 km) con un descanso de 1 minutos entre cada una

Viernes

Descanso

Sábado

Carrera ligera durante 45 minutos

Domingo

Carrera de 16 millas (4,8 km)

Semana 14

Lunes

Descanso

Martes

Carrera durante 25 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Carrera de 3 millas (4,8 km) a una velocidad más rápida que la semana anterior (sin descansos)

Viernes

Descanso

Sábado

Carrera ligera durante 30 minutos

Domingo

Carrera de 10 millas (4,8 km)

Semana 15

Lunes

Descanso

Martes

Carrera durante 20 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Carrera durante 30 minutos

Viernes

Descanso

Sábado

Natación/Ciclismo/Yoga durante 20 minutos

Domingo

Carrera de 3 millas (4,8 km)

Semana 16

Lunes

Descanso

Martes

Carrera durante 20 minutos

Miércoles

Descanso

Jueves

Carrera durante 30 minutos

Viernes

Descanso

Sábado

Carrera ligera durante 20 minutos

Domingo

DÍA DE LA CARRERA

Siguiendo este plan de entrenamiento para el maratón, tu mente y tu cuerpo estarán preparados y confiados para recorrer las 26,2 millas (42,16 km) cuando llegue el día de la carrera.