

# PROGRAMA AVANZADO DE MEDIO MARATÓN

OBJETIVO: CORRER 20 Km SIN PARAR

REQUISITOS PREVIOS: PROGRAMA AVANZADO DE 10 Km

PARA SEGUIR ESTE PROGRAMA ES NECESARIO CONTAR CON UN NIVEL DE PREPARACIÓN

PROGRAMA: 6 DÍAS POR SEMANA

FÍSICA QUE TE PERMITA CORRER 20 MINUTOS SIN PARAR. SI AÚN NO HAS LLEGADO A ESTE NIVEL, SIGUE EL SIGUIENTE PROGRAMA:

## PREPARACIÓN: 1ª SEMANA

LUNES  
CAMINATA DE 30 MIN.

MARTES  
DESCANSO

MIÉRCOLES  
FOOTING PAUSADO DE 10 MIN.

JUEVES  
DESCANSO

VIERNES  
FOOTING PAUSADO DE 10 MIN.

SÁBADO  
DESCANSO

DOMINGO  
FOOTING A PASO MEDIO DE 10 MIN.

## PREPARACIÓN: 2ª SEMANA

LUNES  
CAMINATA DE 40 MIN.

MARTES  
DESCANSO

MIÉRCOLES  
FOOTING A PASO MEDIO DE 10 MIN.

JUEVES  
DESCANSO

VIERNES  
FOOTING PAUSADO DE 15 MIN.

SÁBADO  
DESCANSO

DOMINGO  
FOOTING A PASO RÁPIDO DE 10 MIN.

## PREPARACIÓN: 3ª SEMANA

LUNES  
DESCANSO

MARTES  
CARRERA A PASO LENTO DE 15 MIN.

MIÉRCOLES  
DESCANSO

JUEVES  
CARRERA A PASO RÁPIDO DE 10 MIN.

VIERNES  
CARRERA A PASO LENTO DE 15 MIN.

SÁBADO  
DESCANSO

DOMINGO  
CARRERA A PASO LENTO DE 20 MIN.

EN LOS DÍAS DE DESCANSO, INTENTA HACER 50 FLEXIONES Y 50 ABDOMINALES POR DÍA. ESTO TE FORTALECERÁ Y MEJORARÁ TU RESISTENCIA.

## 1ª SEMANA

LUNES  
DESCANSO

MARTES  
CARRERA DE 20 MIN.

MIÉRCOLES  
DESCANSO

JUEVES  
4 CARRERAS A INTERVALOS (FOOTING, SPRINT) DE 6 MIN. A PASO RÁPIDO CON 2 MIN. DE FOOTING PAUSADO/CAMINATA ENTRE SPRINTS

VIERNES  
DESCANSO

SÁBADO  
20 MIN. DE CARRERA SUAVE

DOMINGO  
DESCANSO

## 2ª SEMANA

LUNES  
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

MARTES  
DESCANSO

MIÉRCOLES  
15 MIN. DE CARRERA A PASO RÁPIDO

JUEVES  
DESCANSO

VIERNES  
4 CARRERAS A INTERVALOS (FOOTING, SPRINT) DE 6 MIN. A PASO RÁPIDO CON 2 MIN. DE FOOTING PAUSADO/CAMINATA ENTRE SPRINTS

SÁBADO  
DESCANSO

DOMINGO  
20 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

## 3ª SEMANA

LUNES  
DESCANSO

MARTES  
30 MIN. A PASO MEDIO

MIÉRCOLES  
DESCANSO

JUEVES  
4 CARRERAS DE 200 M EN TERRENO CON COLINAS (INCLINACIÓN MEDIA), CAMINAR/FOOTING PARA RECUPERARSE. LAS CARRERAS DEBEN SER RÁPIDAS

VIERNES  
DESCANSO

SÁBADO  
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

DOMINGO  
DESCANSO

# PROGRAMA AVANZADO DE MEDIO MARATÓN (continuación)

## 4ª SEMANA

**LUNES**  
40 MIN. DE CARRERA SUAVE

**MARTES**  
DESCANSO

**MIÉRCOLES**  
6 CARRERAS A PASO RÁPIDO DE 5 MIN.  
CON 3 MIN. DE FOOTING ENTRE CARRERAS

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

**SÁBADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
45 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 5ª SEMANA

**LUNES**  
45 MIN. DE CARRERA SUAVE

**MARTES**  
DESCANSO

**MIÉRCOLES**  
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
30 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

**SÁBADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
45 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 6ª SEMANA

**LUNES**  
DESCANSO

**MARTES**  
6 CARRERAS A PASO RÁPIDO DE 5 MIN.  
CON 2 MIN. DE FOOTING ENTRE CARRERAS

**MIÉRCOLES**  
DESCANSO

**JUEVES**  
45 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

**VIERNES**  
DESCANSO

**SÁBADO**  
4 CARRERAS DE 200 M EN TERRENO CON  
COLINAS CAMINAR/FOOTING. CARRERAS A  
PASO RÁPIDO

**DOMINGO**  
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 7ª SEMANA

**LUNES**  
DESCANSO

**MARTES**  
50 MIN. DE CARRERA SUAVE

**MIÉRCOLES**  
DESCANSO

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
45 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

**SÁBADO**  
4 CARRERAS DE 200 M EN TERRENO CON  
COLINAS CAMINAR/FOOTING. CARRERAS A  
PASO RÁPIDO

**DOMINGO**  
DESCANSO

## 8ª SEMANA

**LUNES**  
40 MIN. DE CARRERA A PASO RÁPIDO

**MARTES**  
DESCANSO

**MIÉRCOLES**  
50 MIN. DE CARRERA SUAVE

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
45 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

**SÁBADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
50 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 9ª SEMANA

**LUNES**  
DESCANSO

**MARTES**  
4 CARRERAS A PASO MEDIO DE 6 MIN. CON 2  
MIN. DE FOOTING ENTRE CARRERAS

**MIÉRCOLES**  
DESCANSO

**JUEVES**  
45 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

**VIERNES**  
DESCANSO

**SÁBADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

# PROGRAMA AVANZADO DE MEDIO MARATÓN (continuación)

## 10ª SEMANA

**LUNES**  
DESCANSO

**MARTES**  
45 MIN. DE CARRERA A PASO MEDIO

**MIÉRCOLES**  
DESCANSO

**JUEVES**  
1 CARRERA A PASO RÁPIDO DE 2 MIN., 1 CARRERA A PASO RÁPIDO DE 3 MIN., 1 CARRERA A PASO RÁPIDO DE 4 MIN., 1 CARRERA A PASO RÁPIDO DE 5 MIN., 1 MIN., 2 MIN., 3 MIN. DE FOOTING/CAMINATA RESPECTIVAMENTE

**VIERNES**  
DESCANSO

**SÁBADO**  
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

**DOMINGO**  
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 11ª SEMANA

**LUNES**  
DESCANSO

**MARTES**  
DESCANSO

**MIÉRCOLES**  
70 MIN. DE CARRERA SUAVE

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
6 CARRERAS DE 200 M EN TERRENO ASCENDENTE. BAJAR CAMINANDO/HACIENDO FOOTING

**SÁBADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
70 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 12ª SEMANA

**LUNES**  
30 MIN. DE CARRERA A PASO RÁPIDO

**MARTES**  
DESCANSO

**MIÉRCOLES**  
50 MIN. DE CARRERA SUAVE

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
45 MIN. DE CARRERA SUAVE

**SÁBADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
100 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 13ª SEMANA

**LUNES**  
DESCANSO

**MARTES**  
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

**MIÉRCOLES**  
DESCANSO

**JUEVES**  
4 CARRERAS A PASO RÁPIDO DE 2 MIN. CON 2 MIN. DE FOOTING ENTRE CARRERAS

**VIERNES**  
20 MIN. DE CARRERA A PASO RÁPIDO

**SÁBADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
115 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 14ª SEMANA

**LUNES**  
DESCANSO

**MARTES**  
DESCANSO

**MIÉRCOLES**  
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
45 MIN. DE CARRERA A PASO RÁPIDO

**SÁBADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 15ª SEMANA

**LUNES**  
DESCANSO

**MARTES**  
DESCANSO

**MIÉRCOLES**  
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

**SÁBADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
CORRER MEDIO MARATÓN