

TU PRIMER MEDIO MARATON

EL 11 DE SEPTIEMBRE, SE CORREN LOS 21 KM DE LA CIUDAD. SI CREES QUE TE LLEGO EL MOMENTO, ESTE PLAN ES PARA VOS. **POR CAROLINA ROSSI***

► VEINTIUN KILOMETROS

es una distancia hermosa. En las carreras de 10 se suele ir muy exigido durante todo el recorrido, y las de 42 son una tortura para casi todos. Entre ellas, está el medio maratón con sus 21.097 metros: el armonioso equilibrio. A diferencia de las carreras cortas en las que no suele haber muchas sorpresas, en este tipo de desafíos —especialmente si es la primera vez— uno no sabe cómo va a responder el cuerpo. Allí es donde empieza a jugar la adrenalina, pero, también, el entrenamiento previo.

El plan que proponemos lleva diez semanas y está pensado para aquellas personas que nunca corrieron un medio maratón pero que en los últimos tres meses completaron al menos dos o tres carreras de 10 kilómetros en menos de 60 minutos. El objetivo del plan no busca lograr una marca "X", sino poder completar la distancia corriendo en forma ininterrumpida. A modo orientativo, podríamos decir que en un tiempo estimado de entre 2 y 2 horas y media. Se corren, en promedio, alrededor de 35 kilómetros por semana repartidos en cuatro sesiones. Los días pueden intercambiarse, pero cuidando siempre de que no queden dos entrenamientos intensos seguidos. Es muy importante para un plan de ejercicio riguroso como este visitar al médico y hacerse los estudios que indique para determinar si se está apto o no para empezar. ¿Estás listo? ¡Entonces, a rodar!

ENCUENTRA MAS
RUTINAS FISICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
COM

SEMANA 1

LUNES: S: 7 x 1000
MARTES: DESCANSO
MIERCOLES: S: 2 x 2000
JUEVES: 30 min CC
VIERNES: DESCANSO
SABADO: 55 min TS
DOMINGO: DESCANSO

SEMANA 4

LUNES: S: 9 x 1000
MARTES: DESCANSO
MIERCOLES: S: 2 x 4000
JUEVES: 35 min CC
VIERNES: DESCANSO
SABADO: 70 min TS
DOMINGO: DESCANSO

SEMANA 7

LUNES: S: 11 x 1000
MARTES: DESCANSO
MIERCOLES: S: 3 x 2000
JUEVES: 45 min CC
VIERNES: DESCANSO
SABADO: 85 min TS
DOMINGO: DESCANSO

SEMANA 9

LUNES: S: 12 x 1000
MARTES: DESCANSO
MIERCOLES: S: 5 x 2000
JUEVES: 40 min CC
VIERNES: DESCANSO
SABADO: 75 min TS
DOMINGO: DESCANSO

SEMANA 2

LUNES: S: 8 x 1000
MARTES: DESCANSO
MIERCOLES: S: 3 x 2000
JUEVES: 30 min CC
VIERNES: DESCANSO
SABADO: 60 min TS
DOMINGO: DESCANSO

SEMANA 5

LUNES: S: 10 x 1000
MARTES: DESCANSO
MIERCOLES: S: 3 x 2000
JUEVES: 40 min CC
VIERNES: DESCANSO
SABADO: 75 min TS
DOMINGO: DESCANSO

SEMANA 8

LUNES: S: 11 x 1000
MARTES: DESCANSO
MIERCOLES: S: 3 x 3000
JUEVES: 45 min CC
VIERNES: DESCANSO
SABADO: 90 min TS
DOMINGO: DESCANSO

SEMANA 10

LUNES: S: 10 x 1000
MARTES: DESCANSO
MIERCOLES: DESCANSO
JUEVES: 60 TS
VIERNES: DESCANSO
SABADO: DESCANSO
DOMINGO: **CARRERA 21 KM**

SEMANA 3

LUNES: S: 9 x 1000
MARTES: DESCANSO
MIERCOLES: S: 3 x 2000
JUEVES: 35 min CC
VIERNES: DESCANSO
SABADO: 65 min TS
DOMINGO: DESCANSO

SEMANA 6

LUNES: S: 10 x 1000
MARTES: DESCANSO
MIERCOLES: S: 3 x 3000
JUEVES: 40 min CC
VIERNES: DESCANSO
SABADO: 80 min TS
DOMINGO: DESCANSO

REFERENCIAS

S: SERIES: carreras a ritmo rápido
CC: CARRERA CONTINUA: ritmo medio
TS: TROTE SUAVE: ritmo lento

TIEMPOS APROXIMADOS DE LAS SERIES

1000: 5 MIN 45
2000: 12 MIN 20 SEG
3000: 19 MIN 00 SEG
4000: 25 MIN 40 SEG

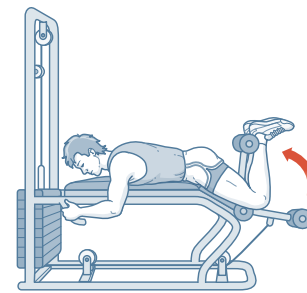
• Los tiempos propuestos son orientativos, no es necesario cumplirlos a rajatabla, pero sería bueno poder ir mejorándolos semana tras semana.

DESCANSOS ENTRE LAS SERIES

1000: 1 MIN
2000: 2 MIN
3000: 3 MIN
4000: 4 MIN

• Antes de comenzar el trabajo de series, se debe calentar con un trote suave de al menos 10 minutos.
• Después de cada serie, debemos bajar al menos 30 pulsaciones antes de comenzar la siguiente.

10 EJERCICIOS PARA ENTRENAR MEJOR



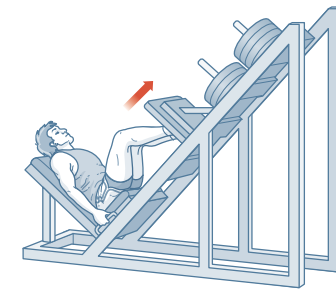
ISQUIOTIBIALES

Mantén bien apoyado todo el cuerpo, desde los muslos hasta la cabeza, y no quiebres la cintura al flexionar. Al bajar, tratá de sostener el peso también; que no caiga de golpe.



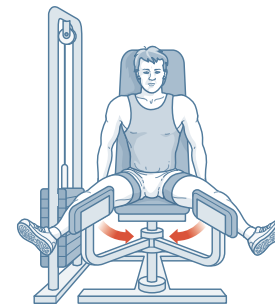
ESTOCADAS (TODO EL TREN INFERIOR)

Está atento a que tu rodilla no pase nunca la punta del pie y mantén el cuerpo alineado. Podés agregar intensidad sosteniendo mancuernas.



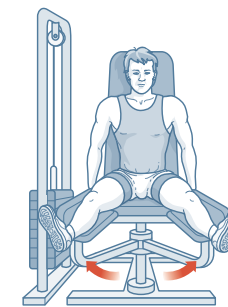
PRENSA (TODO EL TREN INFERIOR)

Flexioná y extendé (aunque sin llegar al máximo que te den las piernas). Mantén los pies paralelos y apenas separados entre sí.



ABDUCTORES

Tomate de las manijas laterales y abrí y cerrá las piernas. La cintura debe estar bien apoyada.



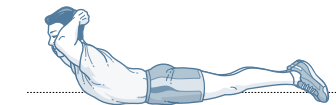
ADUCTORES

Tomate de las manijas laterales, cerrá y abrí las piernas. La cintura debe estar bien apoyada.



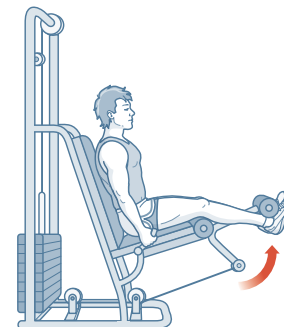
ABDOMINALES

Mirá hacia arriba y no cabecees. Acordate de exhalar al subir e inspirar al bajar.



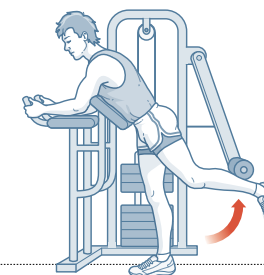
ESPINALES

Con los pies juntos, sin despegarlos del piso, mantén las manos bien cruzadas detrás de la cabeza.



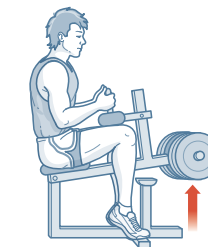
CUADRICES

Sentate con la espalda bien apoyada en el respaldo y no llegues a la hiperextensión total de las rodillas.



GLUTEOS

No es necesario levantar demasiado la pierna. Cuidá de no despegar la cintura y apoyá bien también el pecho.



PANTORRILLAS

Llevá los talones lo más arriba posible y permanecé en esa posición unos 3 segundos antes de bajar.

¿COMO ME TOMO EL PULSO?

El pulso más fácil de percibir suele ser el de la arteria radial. Presioná suavemente con tus dedos índice y medio derechos la muñeca izquierda, justo debajo del nacimiento de la base del pulgar. Contá los latidos durante 15 segundos y multiplícalos por 4.



• Carolina Rossi es personal trainer. Hay algo más. Carolina nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? Habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. carolinarossi.com.ar

10 CONSEJOS PARA EL EXITO

1. La noche anterior, cená pastas y no te acuestes tarde.

2. Ese día, levántate temprano: tenés que desayunar al menos una hora y media antes de la carrera.

3. No pruebes nada nuevo. Desayuná abundante, pero lo que estés acostumbrado. Café, tostadas con queso o dulce y una fruta o un jugo estaría muy bien.

4. No se te ocurra estrenar ropa o zapatillas en la carrera. Usá lo mejor que tengas y que te quede más cómodo.

5. Entrá bien en calor. Si tenés que estar mucho tiempo haciendo cola o quieto en la largada porque querés arrancar adelante, no dejes de moverte o de hacer carrera estática en el lugar.

6. Determiná la velocidad en minutos por kilómetro a la que vas a ir y andá controlándote; empezá despacio y guardate para la segunda mitad, que es la más dura. La primera vez es mejor pecar de prudente pero terminar la carrera.

7. Hidratate bien. No pases nunca más de 20-30 minutos sin tomar líquido.

8. Hacete amigo de los geles y de la vaselina: ¡son dos elementos mágicos! Los geles te dan energía inmediata y la vaselina previene ampollas que podrían arruinar tu carrera.

9. No te obsesiones con los tiempos y disfrutá... ¡Sé feliz corriendo!

10. No bien cruces la meta, dedicá al menos diez minutos a elongar bien todos los músculos trabajados.