



Introducción al plan de entrenamiento para maratón de adidas

Este plan de entrenamiento fue desarrollado para un período de preparación de **21 semanas** para una carrera.

Los diferentes tipos de entrenamiento propuestos a lo largo del plan se basan en **zonas del ritmo cardíaco**. Las zonas se definen en función de un determinado **ritmo cardíaco máximo de 180 pulsaciones por minuto**. Si tu ritmo cardíaco es superior o inferior, realiza los ajustes necesarios en las zonas.

Para conseguir los mejores resultados de entrenamiento **ajústate lo más que puedas al plan de entrenamiento** y no corras más de lo recomendado. De hecho, la carrera de fondo lenta debe realizarse a una marcha muy lenta para que el sistema energético que requiere el maratón se entrene de un modo óptimo. Es mejor preparar tu cuerpo para quemar grasas y obtener energía corriendo a menor intensidad: éste es el factor decisivo para correr un buen maratón.

Por supuesto, el plan de entrenamiento no es inamovible. Si no te sientes preparado, o bien no puedes incorporar una carrera programada en tu jornada, intenta reducir la distancia o sáltate el entrenamiento.

Es recomendable que **registres tus esfuerzos y resultados de entrenamiento** durante la preparación de la carrera. Esto te permitirá analizar tus mejoras y sacar conclusiones para tu próximo reto. Además, mirar tu "diario" te motivará. Este plan de entrenamiento te proporciona un espacio para introducir tus resultados de entrenamiento básicos. Si deseas registrar tus resultados de un modo más profesional sólo tienes que **descargar el adidas Running Organizer** de la Página Web adidas Running e instalar la herramienta en tu escritorio.

Y por último, pero no por eso menos importante, ten en cuenta que un plan de entrenamiento que no ha sido desarrollado con el conocimiento exacto de tu verdadero nivel de entrenamiento individual sólo puede considerarse una orientación general. Nunca puede considerarse una garantía de éxito. Asegúrate **de escuchar siempre las señales de advertencia de tu cuerpo**. Si la carga de entrenamiento parece ser demasiado difícil (o el tiempo de preparación de 21 semanas demasiado corto), no deberías intentar seguir adelante a riesgo de tu salud.

Tipos de entrenamiento

Es posible que se empleen abreviaturas en algunas partes del plan, p. ej., IT para Interval Training o entrenamiento por intervalos

Carrera lenta (Slow Run) (SR): Zona de ritmo cardíaco 115 – 130 ppm (si tu ritmo cardíaco máximo es 180 ppm). ¡No más deprisa!

Carrera relajada (Relaxed Run) (RR): Zona de ritmo cardíaco 130 – 140 ppm

Carrera media-lenta (Medium Slow Run) (MSR): Zona de ritmo cardíaco 140 – 150 ppm

Carrera intensiva (Intensive Run) (IR): Zona de ritmo cardíaco 150 – 160 ppm

Carrera más rápida (Faster Run) (FR): Zona de ritmo cardíaco 160 – 170 ppm

Carrera a intervalos (Interval Training) (IT): Carreras cortas y repetitivas a gran velocidad (p. ej., 4 x 2 km a tu velocidad de carrera de 10 km)

Carreras de intensidad en aumento (Increased Intensity Runs) (IIR): La distancia de cada IIR es de unos 100 m. Corre los primeros 30 o 40 m aumentando la velocidad, luego 30 – 40 m de carrera rápida y finalmente, los últimos 30 m reduciendo.

Velocidad de maratón (Marathon Speed) (MS): Tu velocidad durante el maratón. Para los que estén en excelente forma, esta velocidad es unos 20 – 30 seg/km más lenta que su ritmo de carrera de 10 km máx. Para los nuevos, es hasta 60 seg/km más lento que su ritmo de 10 km máx. (similar a la velocidad de la Marcha lenta media (MSR)).

Tiempo de carrera o tempo (Race Time or Tempo) (RT): Tu ritmo máximo. Este es tu ritmo de carrera de 10 km (10 km RT).

3 carreras de prueba (3 Test Races): Las carreras de prueba son muy importantes para el entrenamiento para el maratón. Especialmente para los nuevos, que necesitarán experiencia en carrera para poder evaluar su nivel de rendimiento. Las carreras de 10 km son especialmente importantes porque el RT de 10 km influye en alguno de los tipos de entrenamiento.



adidas Marathon Training Plan

Target time 3:45 h - 4:15 h

Start of training: 21 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	∅	max.
mo					
tue	50 min	relaxed run			
wed					
thu	50 min	with 3x5 min in 10 km-RT (in between 3 min lite jog)			
fri					
sat	90 min	slow run			
sun	40 min and 45 min	medium slow run easy biking			

20 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	∅	max.
mo					
tue	50 min	relaxed run			
wed					
thu	50 min	with 3x5 min in 10 km-RT (in between 3 min lite jog)			
fri					
sat	95 min	slow run			
sun	40 min and 45 min	medium slow run easy biking			



19 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	∅	max.
mo					
tue	50 min	relaxed run			
wed					
thu	55 min	with 3x5 min in 10 km-RT (in between 3 min lite jog)			
fri					
sat	100 min	slow run			
sun	40 min and 45 min	medium slow run easy biking			

18 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	∅	max.
mo					
tue	50 min	relaxed run			
wed					
thu	55 min	with 3x5 min in 10 km-RT (in between 3 min lite jog)			
fri					
sat	01:40 h	slow run			
sun	40 min and 45 min	medium slow run easy biking			



17 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE
			repose Ø max.
mo			
tue	55 min	relaxed run	
wed			
thu	60 min	of which 20 min are intensive/fast	
fri			
sat	110 min	slow run	
sun	40 min and 45 min	medium slow run easy biking	

16 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE
			repose Ø max.
mo			
tue	55 min	relaxed run	
wed			
thu	60 min	medium slow run	
fri			
sat	01:50 h	slow run	
sun	40 min and 45 min	medium slow run easy biking	



15 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE
			repose ∅ max.
mo			
tue	60 min	relaxed run	
wed			
thu	45 min	with 3x5 min (or 3x1 km) in 10 km-RT (in between 3 min jog)	
fri			
sat	25 min	slow run	
sun	Test Race 10 km	(or 10 km fast run) (15 min warm up/10 min cool down)	

14 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE
			repose ∅ max.
mo			
tue	30 min	slow run	
wed			
thu	40 min	relaxed run	
fri			
sat	70 min	slow run	
sun	40 min	easy biking or skating	



13 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	∅	max.
mo					
tue	55 min	relaxed run			
wed					
thu	60 min	with 4x5 min in 10 km-RT (in between 3 min lite jog)			
fri					
sat	115 min	slow run			
sun	40 min 45 min	medium slow run easy biking			

12 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	∅	max.
mo					
tue	55 min	relaxed run			
wed					
thu	60 min	with 4x5 min in 10 km-RT (in between 3 min lite jog)			
fri					
sat	02:00 h	slow run			
sun	40 min and 45 min	medium slow run easy biking			



11 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE
			repose ∅ max.
mo			
tue	55 min	relaxed run	
wed			
thu	60 min	with 4x5 min in 10 km-RT (in between 3 min lite jog)	
fri			
sat	125 min	slow run	
sun	40 min and 45 min	medium slow run easy biking	

10 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE
			repose ∅ max.
mo			
tue	45 min	relaxed run	
wed			
thu	10 km	RT	
fri			
sat	12 km	relaxed run	
sun	60 min	easy biking	



9 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE
			repose ∅ max.
mo			
tue	40 min	slow run	
wed			
thu	45 min	relaxed run	
fri			
sat	130 min	slow run	
sun	45 min	easy biking	

8 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE
			repose ∅ max.
mo			
tue	50 min	relaxed run	
wed			
thu	60 min	medium slow run	
fri			
sat	02:20 h	slow run	
sun	45 min	relaxed run	



7 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	Ø	max.
mo					
tue	60 min	relaxed run			
wed					
thu	3x2 km in 10 km-RT	3 km warm up, in between every 800 m jog, 2 km cool down			
fri					
sat	150 min	slow run			
sun	45 min	relaxed run			

6 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	Ø	max.
mo					
tue	60 min	relaxed run			
wed					
thu	6 km fast run	3 km warm up, 2 km cool down			
fri					
sat	02:45 h	slow run			
sun	45 min	relaxed run			



5 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	∅	max.
mo					
tue	45 min	slow run			
wed					
thu	60 min	relaxed run with 6 IIR			
fri					
sat	35 min	slow run			
sun	30 km	relaxed run			

4 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	∅	max.
mo					
tue	60 min	relaxed run			
wed					
thu	2x2 km in 21,1 km-RT	3 km warm up, in between 6 min jog, 2 km cool down			
fri					
sat	30 min	slow run			
sun		20km in the MS (3km warm up/cool down) or Halfmarathon (21,1 km)			



3 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE
			repose ∅ max.
mo			
tue	40 min	slow run	
wed			
thu	50 min	relaxed run with 4 IIR	
fri			
sat	02:00 h	slow run	
sun	40 min	relaxed run	

2 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE
			repose ∅ max.
mo			
tue	8 km intense run	2 km warm up 2 km cool down	
wed			
thu	50 min	relaxed run	
fri			
sat	50 min	run, of which 5 km in MS	
sun	35 min	slow run	



Final week before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	∅	max.
mon					
tue	40 min	run, of which 3 km in MS			
wed					
thu	30 min	slow run with 4 IIR			
fri					
sat	25 min	slow run			
sun	YOUR MARATHON	Good luck!			