



### MÁRCATE UN OBJETIVO

## PASO 1

Usa la [calculadora de ritmo de entrenamiento de Hansons](#) para completar los siguientes ritmos. Te guiarás por esos ritmos en tus entrenamientos semanales. Esto te ayudará a sacar lo mejor de cada entrenamiento y asegurarte de que tus ejercicios lleguen a las zonas adecuadas para no ir ni demasiado suave ni demasiado fuerte.

\_\_\_\_\_ : Tu tiempo final objetivo      \_\_\_\_\_ : Tu ritmo objetivo (RO)

\_\_\_\_\_ : Larga distancia      \_\_\_\_\_ : ritmo 10k (para entrenamientos)

---

### PRACTICA TU JERGA DE CORREDOR

## PASO 2

TEMPO: Debería costarte trabajo mantener una conversación a esta velocidad, pero aun podrías seguir otros 45A60 minutos si fuese necesario.

RITMO DE RECUPERACIÓN: Ritmo suave entre intervalos duros y rápidos; sin velocidad definida, solo sigue en movimiento.

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO: Ritmo suave y algunos intervalos más cortos y rápidos para preparar tu cuerpo para el entrenamiento, y ritmo suave para recuperarse una vez has terminado.

DESCANSO O ENTRENAMIENTO CRUZADO: Un descanso total o realizar una actividad distinta de correr, como levantar peso, yoga o bicicleta.

NOTACIÓN: En estos planes de entrenamiento, los minutos y los segundos se indican usando comillas: los minutos se indican con una comilla simple y los segundos con comillas dobles. (3' = 3 minutos, 45" = 45 segundos)

---

## PASO 3

### EMPIEZA A ENTRENAR

NOTA: Incluye en los entrenamientos de los martes y jueves 1,5 km de calentamiento y otro 1,5 km de enfriamiento



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 1</b> (19 kilómetros)	descanso o entrenamiento cruzado	3 kilómetros paso suave	descanso o entrenamiento cruzado	5 kilómetros paso suave	descanso o entrenamiento cruzado	5 kilómetros paso suave	carrera larga: 6 kilómetros paso suave
<b>SEMANA 2</b> (26 kilómetros)	descanso o entrenamiento cruzado	5 kilómetros paso suave	descanso o entrenamiento cruzado	5 kilómetros paso suave	5 kilómetros paso suave	5 kilómetros paso suave	carrera larga: 6 kilómetros paso suave
<b>SEMANA 3</b> (34 kilómetros)	descanso o entrenamiento cruzado	6 kilómetros paso suave	descanso o entrenamiento cruzado	6 kilómetros paso suave	6 kilómetros paso suave	6 kilómetros paso suave	carrera larga: 8 kilómetros paso suave
<b>SEMANA 4</b> (32 kilómetros)	descanso o entrenamiento cruzado	8 kilómetros paso suave	descanso o entrenamiento cruzado	5 kilómetros paso suave	5 kilómetros paso suave	8 kilómetros paso suave	carrera larga: 6 kilómetros paso suave



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 5</b> (39 kilómetros)	descanso o entrenamiento cruzado	8 kilómetros paso suave	descanso o entrenamiento cruzado	6 kilómetros paso suave	8 kilómetros paso suave	6 kilómetros paso suave	carrera larga: 10 kilómetros paso suave
<b>SEMANA 6</b> 64 kilómetros	6 kilómetros paso suave	2,4 km de calentamiento ----- 12 x 400 m a ritmo 5k-10k con 400 m de recuperación ----- 2,4 km para enfriar	descanso o entrenamiento cruzado	1,5 km de calentamiento ----- 8 km a tempo a RO ----- 1,5 km para enfriar	6 kilómetros paso suave	13 kilómetros paso suave	carrera larga: 13 kilómetros paso suave
<b>SEMANA 7</b> (63 kilómetros)	6 kilómetros paso suave	2,4 km de calentamiento ----- 8 x 600 m a ritmo 5k-10k con 400 m de recuperación ----- 2,4 km para enfriar	descanso o entrenamiento cruzado	1,5 km de calentamiento ----- 8 km a tempo a RO ----- 1,5 km para enfriar	6 kilómetros paso suave	10 kilómetros paso suave	carrera larga: 16 kilómetros paso suave
<b>SEMANA 8</b> (68 kilómetros)	10 kilómetros paso suave	2,4 km de calentamiento ----- 6 x 800 m a ritmo 5k-10k con 400 m de recuperación ----- 2,4 km para enfriar	descanso o entrenamiento cruzado	1,5 km de calentamiento ----- 8 km a tempo a RO ----- 1,5 km para enfriar	8 kilómetros paso suave	10 kilómetros paso suave	carrera larga: 16 kilómetros paso suave



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 9</b> (79 kilómetros)	8 kilómetros paso suave	2,4 km de calentamiento <hr/> 5 x 1000 m a ritmo 5k-10k con 400 m de recuperación <hr/> 2,4 km para enfriar	descanso o entrenamiento cruzado	1,5 km de calentamiento <hr/> 13 km a tempo a RO <hr/> 1,5 km para enfriar	10 kilómetros paso suave	8 kilómetros paso suave	carrera larga: 24 kilómetros paso suave
<b>SEMANA 10</b> (77 kilómetros)	11 kilómetros paso suave	2,4 km de calentamiento <hr/> 4 x 1200 m a ritmo 5k-10k con 400 m de recuperación <hr/> 2,4 km para enfriar	descanso o entrenamiento cruzado	1,5 km de calentamiento <hr/> 13 km a tempo a RO <hr/> 1,5 km para enfriar	8 kilómetros paso suave	13 kilómetros paso suave	carrera larga: 16 kilómetros paso suave
<b>SEMANA 11</b> (89 kilómetros)	8 kilómetros paso suave	2,4 km de calentamiento <hr/> 6 x 1,5 km a RO-10 con 400 m de recuperación <hr/> 2,4 km para enfriar	descanso o entrenamiento cruzado	1,5 km de calentamiento <hr/> 13 km a tempo a RO <hr/> 1,5 km para enfriar	10 kilómetros paso suave	13 kilómetros paso suave	carrera larga: 26 kilómetros paso suave
<b>SEMANA 12</b> (80 kilómetros)	8 kilómetros paso suave	2,4 km de calentamiento <hr/> 4 x 2,4 km a RO-10 con 800 m de recuperación <hr/> 2,4 km para enfriar	descanso o entrenamiento cruzado	1,5 km de calentamiento <hr/> 14 km a RO <hr/> 1,5 km para enfriar	8 kilómetros paso suave	13 kilómetros paso suave	carrera larga: 16 kilómetros paso suave



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 13</b> (91 kilómetros)	11 kilómetros paso suave	2,4 km de calentamiento <hr/> 3 x 3 km a RO-10 con 800 m de recuperación <hr/> 2,4 km para enfriar	descanso o entrenamiento cruzado	1,5 km de calentamiento <hr/> 14 km a tempo a RO <hr/> 1,5 km para enfriar	10 kilómetros paso suave	10 kilómetros paso suave	carrera larga: 26 kilómetros paso suave
<b>SEMANA 14</b> (79 kilómetros)	8 kilómetros paso suave	2,4 km de calentamiento <hr/> 2 x 5 km a RO-10 con 1,5 km de recuperación <hr/> 2,4 km para enfriar	descanso o entrenamiento cruzado	1,5 km de calentamiento <hr/> 14 km a tempo a RO <hr/> 1,5 km para enfriar	8 kilómetros paso suave	13 kilómetros paso suave	carrera larga: 16 kilómetros paso suave
<b>SEMANA 15</b> (93 kilómetros)	11 kilómetros paso suave	2,4 km de calentamiento <hr/> 3 x 3 km a RO-10 con 800 m de recuperación <hr/> 2,4 km para enfriar	descanso o entrenamiento cruzado	1,5 km de calentamiento <hr/> 16 km a tempo a RO <hr/> 1,5 km para enfriar	10 kilómetros paso suave	10 kilómetros paso suave	carrera larga: 26 kilómetros paso suave
<b>SEMANA 16</b> (82 kilómetros)	8 kilómetros paso suave	2,4 km de calentamiento <hr/> 4 x 2,4 km a RO-10 con 800 m de recuperación <hr/> 2,4 km para enfriar	descanso o entrenamiento cruzado	1,5 km de calentamiento <hr/> 16 km a tempo a RO <hr/> 1,5 km para enfriar	8 kilómetros paso suave	13 kilómetros paso suave	carrera larga: 16 kilómetros paso suave



## 42.2 · PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 18 SEMANAS PARA PRINCIPIANTES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 17</b> (80 kilómetros)	11 kilómetros paso suave	2,4 km de calentamiento  6 x 1,5 km a RO-10 con 400 m de recuperación  2,4 km para enfriar	descanso o entrenamiento cruzado	1,5 km de calentamiento  16 km a tempo a RO  1,5 km para enfriar	10 kilómetros paso suave	10 kilómetros paso suave	carrera larga: 13 kilómetros paso suave
<b>SEMANA 18</b> (81 kilómetros)	8 kilómetros paso suave	8 kilómetros paso suave	descanso	10 kilómetros paso suave	8 kilómetros paso suave	5 kilómetros paso suave	¡DÍA DE CARRERA!

### ECHA UN VISTAZO A LOS RECURSOS DE HANSONS

[HansonsCoachingServices.com](https://www.hansonscoaching.com) es un sitio ideal para acceder a blogs de running y podcast. Es también el primer paso si estás buscando entrenamiento individualizado o un plan personalizado. Si quieres meterte más a fondo en la filosofía y la metodología del correr, el [libro Hansons Marathon Method](#) es un buen lugar para empezar.

El [Hansons Marathon Method Community](#) es un grupo cerrado y GRATUITO de Facebook (solo tienes que pedir permiso para unirse) en el que puedes conectarte con otros corredores que lleven los mismos planes de entrenamiento que tú. Una gran oportunidad para conocer a otros corredores que lleven los mismos planes de entrenamiento.

### NOTAS

---



---



---