

SANTA EULÀRIA DES RIU  
**IBIZA**  
MARATHON

SANTA EULÀRIA DES RIU  
**IBIZA**  
22K

SANTA EULÀRIA DES RIU  
**IBIZA**  
12K

SÁBADO 13 ABRIL 2024  
**OBJETIVO SUB 3:00**



**Para superar este gran reto es fundamental llevar a cabo una buena preparación.**

Por ello, te ofrecemos este plan de entrenamiento que te ayudará a cumplir tu objetivo y cruzarás la ansiada meta junto al mar con plenas garantías.

# SÁBADO 13 ABRIL 2024

## OBJETIVO SUB 3:00



Este es un plan de entrenamiento de 16 semanas para que alcances el objetivo que te has marcado.

Escucha tu cuerpo, fortalece tus piernas, domina tu mente y entrena de manera inteligente.

### Semanas para objetivo

25 DIC	1 ENE	8 ENE	15 ENE	22 ENE	29 ENE	5 FEB	12 FEB	19 FEB	26 FEB	4 MAR	11 MAR	18 MAR	25 MAR	1 ABR	8 ABR
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
LÍNEA DE LARGADA	CONSTRUYE UNA BUENA BASE	ESCUCHA A TU CUERPO Y ENTRENA CON DISCIPLINA	SIGUE SEMBRANDO	SEMANA DE TESTEO	AGARRA EL RITMO	PREPARA LA MENTE	TIEMPO DE EVOLUCIONAR	SEGUNDO TESTEO	LA RECTA FINAL	LO ESENCIAL ES INVISIBLE	PICO DE ESFUERZO	PUESTA A PUNTO	AFILA EL RITMO Y GANA CONFIANZA	TAPERING	MISIÓN CUMPLIDA

### Intensidades de entrenamiento

#### TABLA DE RITMOS

	400 m.	5k	10k	TEMPO / 15k	TEMPO / 21k	MARATÓN	TIRADA LARGA	FÁCIL
	1:22 (3:25) - 1:30 (3:35)	3:45	3:55	4:00	4:05	4:10 - 4:15	4:20 - 4:35	4:40 - 5:30
Zona	Zona 1 Por debajo del 95% del ritmo objetivo de carrera.		Zona 2 (entre lumbares) Entre el 95 y 105% del ritmo objetivo de carrera.		Zona 3 Más rápido del 105% del ritmo objetivo de carrera.			
Actividad	Fácil	Tirada larga	Tirada larga	Tempo	Fartlek Series largas	Series cortas		
¿Cómo se siente?	Fácil	Regular	Moderado	Moderado a Duro	Duro	Muy duro		
Ritmo			42K	21K	21-15K	10-3K		
Escala de esfuerzo percibido	RPE 3	RPE 4	RPE 5	RPE 6-7	RPE 8-9	RPE 10		
¿Cómo lo se?	Correr hablando	Hablando poco	Frasas cortas	Pocas palabras	Sin hablar	Sin hablar		

## Semanas para objetivo

<b>25 DIC</b>	<b>16</b>	<b>LÍNEA DE LARGADA</b>
<p><b>¡Esta semana comienza tu viaje de 16 semanas hacia Ibiza Marathon!</b></p> <p>Te recomiendo que comiences con calma; al igual que en la maratón, si sales muy fuerte puede que la energía no te alcance para finalizar con fuerza. Disfruta de estos primeros entrenamientos y si te quedas con ganas de más, ¡mejor! La mayoría de las lesiones se producen por hacer demasiado y demasiado pronto. Comenzar despacio es la manera más segura de avanzar; ya tendrás tiempo para esforzarte y desafiar tus límites. <b>¡Buena semana!</b></p>		
<b>1 ENE</b>	<b>15</b>	<b>CONSTRUYE UNA BUENA BASE</b>
<p>Es hora de desarrollar la fuerza y la resistencia, las bases del maratón. En estas primeras semanas, el objetivo es acostumbrar a tu cuerpo y a tu mente a sumar muchos kilómetros y horas de entrenamiento. No te preocupes por el ritmo, por ahora conviene ir despacio, de a poco. <b>¡Buena semana!</b></p>		
<b>8 ENE</b>	<b>14</b>	<b>ESCUCHA A TU CUERPO Y ENTRENA CON DISCIPLINA</b>
<p>Puede ser que algunos días te sentirás genial y otros te sientas fatal; es normal. Eso significa que te estás esforzando y será parte de este camino. Correr un maratón es un desafío exigente y para estar a la altura se necesita superar esos días difíciles y desarrollar la disciplina. Sentir cansancio y algunas molestias es normal. Sin embargo, atención porque puede ser un aviso de lesión o sobreentrenamiento. Aprende a encontrar el punto justo. <b>¡Buena semana!</b></p>		
<b>15 ENE</b>	<b>13</b>	<b>SIGUE SEMBRANDO</b>
<p>El entrenamiento hasta ahora estuvo enfocado en la fuerza y la resistencia, las dos capacidades más importantes para poder terminar una maratón. Esta semana toca hacer un poco más para empujar los límites y seguir mejorando. Ten presente tu objetivo para darle sentido y motivación al esfuerzo, ya recogerás los frutos el día de la carrera. <b>¡Buena semana!</b></p>		
<b>22 ENE</b>	<b>12</b>	<b>SEMANA DE TESTEO</b>
<p>Estamos a 12 semanas Ibiza Marathon. Pasaremos del período de entrenamiento básico a la preparación específica para la maratón. Es un buen momento para correr una carrera y conocer cómo está nuestro estado de forma. <b>¡Buena semana!</b></p>		
<b>29 ENE</b>	<b>11</b>	<b>AGARRA EL RITMO</b>
<p>El objetivo en esta etapa es ir desarrollando la velocidad e ir acostumbrando a tu cuerpo al ritmo de carrera. Seguiremos progresando en la cantidad de kilómetros semanales; pero ahora presta más atención a la calidad de cada entrenamiento. Es hora de experimentar nuevos ritmos y salir de la zona de confort. <b>¡Buena semana!</b></p>		
<b>5 FEB</b>	<b>10</b>	<b>PREPARA LA MENTE</b>
<p>El entrenamiento de este periodo va exigirte tanto física como mentalmente. Puedes utilizar ejercicios de respiración, meditación y visualización para ir entrenando tu mente y dominando tus pensamientos. El maratón te mejorará no sólo como corredor/a sino también como persona; practica un auto diálogo positivo que te ayude a lograr el objetivo de cada día. <b>¡Buena semana!</b></p>		
<b>12 FEB</b>	<b>9</b>	<b>TIEMPO DE EVOLUCIONAR</b>
<p>Estás llegando a la mitad del camino, felicitaciones por haber llegado hasta acá y espero que estés disfrutando tus progresos. Ahora es el momento de amigarse con la incomodidad para convertirte en un/a corredor/a más fuerte, más rápido/a, y resistente. <b>¡Buena semana!</b></p>		

<b>19 FEB</b>	<b>8</b>	<b>SEGUNDO TESTEO</b>	Correr una carrera te servirá para ponerte a prueba y ver cómo vas evolucionando. También es una buena oportunidad para practicar y probar lo que vas a vivir el 1 de abril, en Ibiza Marathon. Esta semana toca desafiarte y demostrarte que estás en el camino para conseguir tu objetivo. <b>¡Buena semana!</b>
<b>26 FEB</b>	<b>7</b>	<b>LA RECTA FINAL</b>	¡Ya falta poco! Durante estas próximas semanas toca hacer el mayor esfuerzo. Tendrás que combinar ritmos y distancias exigentes para tener éxito el día de la maratón. Como dice el dicho, el que quiere celeste, que le cueste. <b>¡Buena semana!</b>
<b>4 MAR</b>	<b>6</b>	<b>LO ESENCIAL ES INVISIBLE</b>	Para lograr que tu cuerpo se adapte y mejore su capacidad necesitas hacer dos cosas: esforzarte y recuperarte. No es solo correr, intenta bajar el estrés, dormir y alimentarte lo mejor posible para compensar el gran esfuerzo que te toca hacer en el entrenamiento, eso se llama entrenamiento invisible, pero verás los resultados. <b>¡Buena semana!</b>
<b>11 MAR</b>	<b>5</b>	<b>PICO DE ESFUERZO</b>	Tu entrenamiento llegará al punto máximo esta semana. Prepárate para trabajar duro, y, a pesar de estar cansado/a, disfrutar cada kilómetro. <b>¡Buena semana!</b>
<b>18 MAR</b>	<b>4</b>	<b>PUESTA A PUNTO</b>	<b>¡Estamos a 1 mes de Ibiza Marathon!</b> Es un buen momento para bajar la carga y hacer el último testeo. Lo importante en esta semana es levantar el pie del acelerador para asimilar el entrenamiento realizado y hacer una buena carrera. <b>¡Buena semana!</b>
<b>25 MAR</b>	<b>3</b>	<b>AFILA EL RITMO Y GANA CONFIANZA</b>	Si en las primeras semanas construimos los cimientos, ahora es la etapa de la terminación. En esta semana pone el foco en la velocidad y en la recuperación. Tenés que sentir que vas recargando tu energía y terminando los entrenamientos con buenas sensaciones. <b>¡Buena semana!</b>
<b>1 ABR</b>	<b>2</b>	<b>TAPERING</b>	<b>¡El trabajo está hecho!</b> Ya no hay nada por ganar y si hay mucho que perder. Debes evitar la sobre exigencia durante los entrenamientos, ahora sí que menos, es más. Empieza a diagramar la estrategia de carrera y aprovecha el tiempo libre para la dispersión. <b>¡Buena semana!</b>
<b>8 ABR</b>	<b>1</b>	<b>MISIÓN CUMPLIDA</b>	Lo más difícil del maratón es la preparación y lo has logrado. Ahora es el momento de concentrarte en el descanso, la nutrición y la hidratación. Corre fuerte y con confianza esta semana.

**¡Y todos los éxitos para el día de la carrera!**



25 DIC		Línea de largada						SEMANAS PARA OBJETIVO: 16	
Turno	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Kilómetros Semanales	
	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	
1er	Descanso	Fácil 12 km	<b>FARTLEK</b> Calentamiento: 4 km. 1 min. fácil x 1 min. rápido. 2 min. fácil x 2 min. rápido. 3 min. fácil x 3 min. rápido. 4 min. fácil x 4 min. rápido. 3 min. fácil x 3 min. rápido. 2 min. fácil x 2 min. rápido. 1 min. fácil x 1 min. rápido. Enfriamiento: 3 km	Fácil 10 km	<b>SERIES EN CUESTAS</b> Calentamiento: 4 km. 3x 100 m. Rec: trote suave en la bajada. 8x 300 m. Rec: trote suave en la bajada. 3x 100 m. Rec: trote suave en la bajada. Enfriamiento: 3 km.	Fácil 12 km	Tirada larga 16 km	73	
2do	Fortalecimiento			Fortalecimiento		Técnica			
1 ENE		Construye una buena base						SEMANAS PARA OBJETIVO: 15	
1er	Descanso	Fácil 12 km	<b>SERIES LARGAS</b> Calentamiento: 4 km. 3x 1000 m. a ritmo maratón. Rec: 1 min. 3x 1000 m. a ritmo 21k. Rec: 1 min. Enfriamiento: 3 km	Fácil 10 km	<b>FARTLEK</b> Calentamiento: 4 km. 1 min. fácil x 1 min rápido. 20 veces Enfriamiento: 3 km	Fácil 12 km	Tirada larga 18 km	80	
2do	Fortalecimiento			Fortalecimiento		Técnica			
8 ENE		Escucha a tu cuerpo y entrena con disciplina						SEMANAS PARA OBJETIVO: 14	
1er	Descanso	Fácil 12 km	<b>SERIES LARGAS</b> Calentamiento: 4 km. 4x 1000 m. a ritmo maratón. Rec: 1 min. 4x 1000 m. a ritmo 21k. Rec: 1 min. Enfriamiento: 3 km.	Fácil 10 km	<b>SERIES EN CUESTAS</b> Calentamiento: 4 km. 10x 300 m. Rec: trote suave en la bajada. Enfriamiento: 3 km.	Fácil 12 km	Tirada larga 21 km	83	
2do	Fortalecimiento			Fortalecimiento		Técnica			
15 ENE		Sigue sembrando						SEMANAS PARA OBJETIVO: 13	
1er	Descanso	Fácil 12 km	<b>SERIES LARGAS</b> Calentamiento: 4 km. 4x 2000 m. a ritmo maratón. Rec: 90 seg. Enfriamiento: 3 km.	Fácil 10 km	<b>FARTLEK</b> Calentamiento: 4 km. 2 min. fácil x 3 min. rápido. 10 veces Enfriamiento: 3 km.	Fácil 12 km	Tirada larga 24 km	86	
2do	Fortalecimiento			Fortalecimiento		Técnica			
22 ENE		Semana de testeo						SEMANAS PARA OBJETIVO: 12	
1er	Descanso	Fácil 14 km	<b>SERIES LARGAS</b> Calentamiento: 4 km. 3x 3000 m. a ritmo maratón. Rec: 90 seg. Enfriamiento: 3 km.	Fácil 10 km	<b>FARTLEK</b> Calentamiento: 4 km. 2 min. fácil x 3 min. rápido. 10 veces Enfriamiento: 3 km.	Fácil 10 km Rectas 3x100m	Carrera / Tempo 15 km	70	
2do	Fortalecimiento			Fortalecimiento		Técnica			
29 ENE		Agarra el ritmo						SEMANAS PARA OBJETIVO: 11	
1er	Descanso	Fácil 14 km	<b>SERIES LARGAS</b> Calentamiento: 4 km. 3x 2000 m. a ritmo maratón. Rec: 1 min. 2x 2000 m. a ritmo 21k. Rec: 1 min. Enfriamiento: 3 km.	Fácil 10 km	<b>FARTLEK</b> Calentamiento: 4 km. 1 min. fácil x 2 min. rápido. 10 veces Enfriamiento: 3 km.	Fácil 14 km	Tirada larga 21 km. Últimos 5 km. a ritmo maratón	89	
2do	Fortalecimiento			Fortalecimiento		Técnica			
5 FEB		Prepara la mente						SEMANAS PARA OBJETIVO: 10	
1er	Descanso	Fácil 14 km	<b>SERIES LARGAS</b> Calentamiento: 4 km. 2x 1000 m. a ritmo maratón. Rec: 1 min. 2x 1000 m. a ritmo 21k. Rec: 1 min. 2x 1000 m. a ritmo 15k. Rec: 1 min. Enfriamiento: 3 km.	Fácil 10 km	<b>FARTLEK</b> Calentamiento: 5 km. 90 seg. fácil x 90 seg. rápido. 15 veces Enfriamiento: 3 km.	Fácil 14 km	Tirada larga 25 km. Últimos 5 km. a ritmo maratón	93	
2do	Fortalecimiento			Fortalecimiento		Técnica			

		12 FEB						Tiempo de evolucionar		SEMANAS PARA OBJETIVO: 9	
Turno		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Kilómetros Semanales		
		Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno			
1er	Descanso	Fácil 14 km	SERIES CORTAS Calentamiento: 4 km. 15x 400 m. Rec: 1 min. Enfriamiento: 3 km.		Fácil 14 km	TEMPO Calentamiento: 4 km. 10 km a ritmo 21k. Enfriamiento: 3 km.		Fácil 14 km	Tirada larga 28 km. Últimos 5 km. a ritmo maratón.	100	
2do	Fortalecimiento				Fortalecimiento		Técnica				
		19 FEB						Segundo testeo		SEMANAS PARA OBJETIVO: 8	
1er	Descanso	Fácil 14 km	SERIES LARGAS Calentamiento: 4 km. 2x 1000 m. a ritmo maratón. Rec: 1 min. 2x 1000 m. a ritmo 15k. Rec: 1 min. 2x 1000 m. a ritmo 10k. Rec: 1 min. Enfriamiento: 3 km.		Fácil 10 km	Descanso		Fácil 10 km Rectas 3x100m	Carrera / Tempo 21 km	74	
2do	Fortalecimiento				Fortalecimiento		Técnica				
		26 FEB						La recta final		SEMANAS PARA OBJETIVO: 7	
1er	Descanso	Fácil 14 km	Descanso		Fácil 15 km Rectas 3x100m	SERIES LARGAS Calentamiento: 4 km. 2x 3000 m. a ritmo maratón. Rec: 90 seg. 1x 3000 m. a ritmo 21k. Rec: 90 seg. 1x 3000 m. a ritmo 15k. Enfriamiento: 3 km.		Fácil 14 km	Tirada larga 25 km. Últimos 5 km. a ritmo maratón.	87	
2do	Fortalecimiento				Fortalecimiento		Técnica				
		4 MAR						Lo esencial es invisible		SEMANAS PARA OBJETIVO: 6	
1er	Descanso	Fácil 15 km Rectas 3x100m	SERIES LARGAS Calentamiento: 4 km. 2x 4000 m. a ritmo maratón. Rec: 90 seg. 1x 4000 m. a ritmo 21k. Enfriamiento: 3 km.		Fácil 15 km	SERIES CORTAS Calentamiento: 4 km. 3x 6x 400 m. Rec: 100 m. de trote / 400 m. de trote. Enfriamiento: 3 km."		Fácil 14 km	Tirada larga 28 km. Últimos 5 km. a ritmo maratón.	106	
2do	Fortalecimiento				Fortalecimiento		Técnica				
		11 MAR						Pico de esfuerzo		SEMANAS PARA OBJETIVO: 5	
1er	Descanso	Fácil 15 km	SERIES LARGAS Calentamiento: 4 km. 2x 1000 m. a ritmo maratón. Rec: 1 min. 2x 1000 m. a ritmo 21k. Rec: 1 min. 2x 1000 m. a ritmo 15k. Rec: 1 min. 2x 1000 m. a ritmo 10k. Rec: 1 min. 2x 1000 m. a ritmo 5k. Rec: 1 min. Enfriamiento: 3 km.		Fácil 15 km	FARTLEK Calentamiento: 4 km. 1x 5000 m. a ritmo maratón. Rec: 2 min. 1x 5000 m. a ritmo 21k. Rec: 90 seg. Enfriamiento: 3 km.		Fácil 14 km	Tirada larga 30 km. Últimos 5 km. a ritmo maratón.	108	
2do	Fortalecimiento				Fortalecimiento		Técnica				
		18 MAR						Puesta a punto		SEMANAS PARA OBJETIVO: 4	
1er	Descanso	Fácil 14 km Rectas 3x100m	SERIES LARGAS Calentamiento: 4 km. 1x 2000 m. a ritmo maratón. Rec: 1 min. 1x 2000 m. a ritmo 21k. Rec: 1 min. 1x 2000 m. a ritmo 15k. Enfriamiento: 3 km.		Fácil 12 km	Descanso		Fácil 10 km Rectas 3x100m	Carrera / Tempo 21 km	74	
2do	Fortalecimiento				Fortalecimiento		Técnica				
		25 MAR						Afila el ritmo y gana confianza		SEMANAS PARA OBJETIVO: 3	
1er	Descanso	Fácil 15 km Rectas 3x100m	SERIES CORTAS Calentamiento: 4 km. 15x 400 m. Rec: 1 min. Enfriamiento: 3 km."		Fácil 15 km	SERIES LARGAS Calentamiento: 4 km. 3x 2000 m. a ritmo maratón. Rec: 1 min. 2x 2000 m. a ritmo 21k. Enfriamiento: 3 km."		Fácil 10 km Rectas 3x100m	Tirada larga 25 km. Últimos 5 km. a ritmo maratón.	92	
2do	Fortalecimiento				Fortalecimiento		Técnica				

1 ABR		TAPERING					SEMANAS PARA OBJETIVO: 2		Kilómetros Semanales
Turno	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo		
1er	Entreno Descanso	Entreno Fácil 14 km	Entreno Fácil 12 km Rectas 3x100m	Entreno SERIES LARGAS Calentamiento: 4 km. 6 km. a ritmo maratón. Rec: 90 seg. 6 km. a ritmo de 15k. Enfriamiento: 3 km.	Entreno Descanso	Entreno Fácil 12 km Rectas 3x100m	Entreno Tirada larga 16 km. Rectas 5x100m	73	
2do	Fortalecimiento			Fortalecimiento		Técnica			
8 ABR		Misión cumplida					SEMANAS PARA OBJETIVO: 1		Kilómetros Semanales
Turno	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo		
1er	Entreno Descanso	Entreno Fácil 12 km	Entreno SERIES LARGAS Calentamiento: 4 km. 2x 1000 m. a ritmo maratón. Rec: 1 min. 3x 1000 m. a ritmo 10k. Rec: 1 min. Enfriamiento: 3 km."	Entreno Descanso	Entreno Fácil 10 km Rectas 3x100m	Entreno Descanso	IBIZA MARATHON	76	
2do	Fortalecimiento			Fortalecimiento					



## CLAVES DEL ENTRENAMIENTO

El primer paso para lograr tu objetivo es mejorar la resistencia y eso se logra aumentando los kilómetros que corres a la semana. Añade kilómetros siempre que puedas a ritmo fácil en los días de recuperación o en las tiradas largas (en la planificación encontrarás el mínimo que debes hacer, si puedes más, mejor). Pero atención, debes hacerlo de forma progresiva y escuchando a tu cuerpo; ya que hay un punto donde más puede ser peor. Las señales de alarma que te ayudarán a encontrar el punto justo son las molestias y el cansancio; es normal que aparezcan, pero nunca debes permitir que empeoren; te están avisando que el paso siguiente son las lesiones, una enfermedad y/o el sobreentrenamiento. Siempre podrás avanzar hasta que tu cuerpo te marque el límite a través de estas señales. Ante cualquier duda consulta con un profesional; y aquí lo importante es hacerlo a tiempo; siempre es mejor, más fácil y más barato, prevenir que curar.

El segundo pilar más importante para el maratón es la fuerza; por eso encontrarás varios entrenamientos de cuestas en la fase de preparación general. Además de las cuestas, busca entrenar en rutas con desniveles (sobre todo en los días fáciles, en los fartleks y en las tiradas largas), eso también te ayudará a desarrollar la fuerza que necesitarás; deja las rutas más llanas para cuando tengas que desarrollar la velocidad.

El acondicionamiento físico y el fortalecimiento te ayudarán a mejorar tu rendimiento, a prevenir lesiones y a correr mejor. Complementa el plan de entrenamiento con ejercicios de estabilidad del core y fortalecimiento de piernas, al menos, dos veces a la semana.

Otra regla que tienes que respetar es que cuanto más entrenes más tendrás que descansar, dale al cuerpo el descanso que necesite y notarás los resultados. Ten presente que lo importante no es cuánto haces, sino cuánto asimilas. Añadir horas de sueño y/o tomarse un día de descanso extra en determinado momento puede rendir mucho más que sumar kilómetros de entrenamiento, se trata de conocerse y ser flexible en el momento adecuado.

Una vez que hayas asegurado la base de tu entrenamiento con los puntos anteriores, puedes avanzar hacia el entrenamiento enfocado a la mejora de tu ritmo de carrera. Para lograr tu objetivo no solo tienes que hacer mucho volumen, sino que tendrás que exigirte en los entrenamientos de intensidad (series, fartleks y carreras de tiempo) para mejorar tu economía de carrera y convertirte en un corredor más eficiente. En este punto también es recomendable que le prestes atención a mejorar tu técnica de carrera, tanto durante los entrenamientos como a través de ejercicios específicos que te ayudarán a correr mejor.

Lleva un registro de tus entrenamientos en un diario. Lo que se espera es que vayas viendo mejoras en tus ritmos, tu resistencia y sensaciones a medida que avanzas en el programa.

Si no notas esa mejora es que algo está fallando y deberías consultar por si necesitas un asesoramiento personalizado."

Intenta hacer todos los entrenos en progresión, comenzando a un ritmo cómodo y terminando los últimos kilómetros o las últimas series más fuertes. Eso te dará confianza y evitará que te exijas en exceso. Recuerda que en los entrenos no debes acabar exhausto ni dar el 100% durante todo el entreno, deja eso para el día de la carrera.

Por último, y no menos importante, disfruta el proceso. No tengas tus expectativas puestas sólo en el día de la carrera, ten presente tu objetivo siempre, pero vive y aprovecha cada paso del camino; el maratón empieza el día en que comenzaste a soñarlo, y lo que pase ese día dependerá de lo que hagas durante toda la preparación. Pasarás momentos buenos y malos; de eso se trata este camino, de aprender y de perseverar; y, sin dudas, saldrás fortalecido una vez que superes este desafío.

## RECOMENDACIONES EXTRA:

En caso de que la agenda programada no coincida con tu agenda personal, cambia los días de los entrenos, no hay problema. Ten en cuenta que los entrenamientos que están remarcados y en negrita son los más importantes y debe de haber un día de descanso o de entreno fácil entre ellos.

La tabla de ritmos es solo una guía de referencias, no es algo exacto. Puedes usar otros recursos como el nivel de esfuerzo percibido para saber si estás entrenando a la intensidad correcta.

Otros factores como las zapatillas, la nutrición y la hidratación también son muy importantes en tu entrenamiento. Te recomiendo que los tengas en cuenta y te informes al respecto.

No estás solo en este camino al Santa Eulària Ibiza Marathon. Con cualquier duda que tengas puedes escribirnos a través de nuestros canales de comunicación; la organización y miles de corredores estamos para ayudarte y acompañarte en este exigente desafío.



## TIPOS DE ENTRENAMIENTO.

### Carrera continua

- Calentamiento/enfriamiento  
Carrera de baja intensidad (30-90 seg. más lento que el ritmo de maratón). Sin embargo, la última parte del calentamiento debe aproximarse al ritmo del entrenamiento. Pueden usarse algunas rectas o ejercicios de pliometría como parte final del calentamiento.
- Fácil  
Carrera de baja intensidad (45-90 seg. más lento que el ritmo de maratón) que se realizan antes o después de los entrenamientos más intensos. Estos entrenamientos fáciles te permitirán sumar kilómetros y desarrollar resistencia; pero al mismo tiempo sirven para recuperar la capacidad de tus tejidos y la energía. Es muy importante guiarse más por la sensación de esfuerzo que por el ritmo al hacer este tipo de entrenamiento, ya que tendrás días mejores que otros; y cuando te encuentres cansado lo mejor que puedes hacer es olvidarte del reloj y aprovechar para disfrutar de una carrera sin presión; exigirte en este tipo de entrenamiento es un error.
- Tirada larga  
Carrera de intensidad regular a moderada (10-30 seg. más lento que el ritmo de maratón) y larga duración. Las tiradas largas prepararán tu cuerpo y tu mente para soportar la exigencia del maratón. Es el entrenamiento más específico, no sólo trabajarás la resistencia y el ritmo de carrera, también te ayudará a familiarizarte con los desafíos físicos y mentales que deberás enfrentar el día de carrera. La primera parte de la tirada larga conviene hacerla a un ritmo fácil; acelerando gradualmente el ritmo hacia la mitad del entreno; y terminando los últimos kilómetros al ritmo de maratón o un poco más rápido.
- Tempo  
Carrera sostenida a intensidad moderada (ritmo de media maratón). Es un entrenamiento intenso, pero no debe ser extenuante. El tempo run te ayudará a desarrollar la resistencia física y mental necesaria para llegar a sentirte cómodo en momentos incómodos. El tempo run se puede hacer también en series largas, el objetivo es el mismo.
- Fartlek  
Carrera continua con cambios de ritmo que se realiza, preferiblemente, sobre terreno variable. El fartlek desarrolla la fuerza y la velocidad alternando períodos de carrera de alta intensidad con períodos de carrera de baja intensidad. Las variaciones de ritmo están determinadas por el terreno; por lo tanto, es mejor usar el esfuerzo como guía en lugar del ritmo al hacer este tipo de entrenamiento.

### Series

- Series largas  
Carreras de 1000 a 5000 m. a ritmo de media maratón o un poco más rápido (ritmo de 15k), con 1-2 min. de recuperación (caminando o tratando suave) entre series. Al igual que el tempo run, en las series largas podrás entrenar a un ritmo más rápido que el ritmo maratón, lo que te ayudará a cumplir tu objetivo marcado el día de la carrera. Las series largas tienen la ventaja de que permiten acumular más tiempo total a intensidad moderada que una carrera continua. Junto con las tiradas largas y los entrenos fáciles son los pilares de la preparación para la maratón.
- Series cortas  
Carreras de 400 a 1000 m. a ritmo de 3-10k. con 30-60 seg. minutos de recuperación. Las series cortas ayudan a desarrollar la velocidad, sin embargo, no es tan específico para maratonianos y correr a altas velocidades aumenta el riesgo de lesiones. Por lo tanto, es mejor no darle tanta importancia a este tipo de entrenamiento y utilizarlo tan solo como un estímulo de velocidad. Céntrate en ampliar tu zancada, acelerar a base de técnica y disfrutar de correr más rápido de lo habitual.
- Sprints / Rectas  
Carreras de 10 a 20 seg. a máxima o casi máxima intensidad con recuperaciones completas. Pueden hacerse antes del entrenamiento (después del calentamiento), o inmediatamente después (antes del enfriamiento), preferiblemente en terreno llano. Los sprints sirven para desarrollar la velocidad sin producir altos niveles de lactato. Realizarlas como carreras progresivas (incrementando la velocidad a lo largo de la serie) y, a su vez, incrementando la velocidad de serie a serie (el primer sprint debería ser el más lento). Si coincide con un entrenamiento en pista son ideales las rectas de 100 metros para realizarlos.
- Series en cuesta  
Carreras progresivas de 100-300 m. en cuestas de 5 al 10 % de inclinación, con recuperaciones de trote fácil al bajar. Las series en cuestas sobrecargan los músculos propulsores; por lo que te ayudarán a mejorar la fuerza, la técnica y la velocidad, muy importantes en el período de preparación general (primeras semanas de entrenamiento). Al igual que los sprints se deben realizar en progresión a lo largo de la cuesta. Usar el esfuerzo como guía en lugar del ritmo al hacer este tipo de entrenamiento, ya que el ritmo dependerá de la inclinación de la cuesta.