

Gracias por descargar los planes de entrenamiento. Si desea comprar todo el libro, *Guía de Medio Maratón para Principiantes: ¡Una solución simple de paso a paso para llevarte a la línea de meta en 12 semanas!*, puede comprar el libro electrónico en varios formatos:

[eBook y Libro de bolsillo \(clic aquí\)](#)

[Audiolibro \(clic aquí\)](#)

Los horarios de entrenamiento comienzan en la página siguiente:

Plan de entrenamiento estándar

Semana #	L	M (EP)	X (HMP)	J (MP)	V	S (LD)	D
1	D	3 mi	3 mi	3 mi	D	4 mi	D/CT
2	D	3 mi	3 mi	3 mi	D	5 mi	D/CT
3	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	6 mi	D/CT
4	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	5k	D/CT
5	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	7 mi	D/CT
6	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	8 mi	D/CT
7	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	10K	D/CT
8	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	9 mi	D/CT
9	D	3 mi	5 mi	D	D	Beta 13.1	D/CT
10	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	11 mi	D/CT
11	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	12 mi	D/CT
12	D	3 mi	2 mi	D	D	HM	D/CT

EP=Easy Pace, HMP=Half Marathon Pace, MP=Medium Pace, LD=Long Duration, CT=Cross Train

Plan de entrenamiento estándar (compacto)

	L	M	X	J	V	S	D
1	D	3	3	3	D	4	D/CT
2	D	3	3	3	D	5	D/CT
3	D	3	4	3	D	6	D/CT
4	D	3	4	3	D	5k	D/CT
5	D	3	4	3	D	7	D/CT
6	D	3	4	3	D	8	D/CT
7	D	3	5	3	D	10K	D/CT
8	D	3	5	3	D	9	D/CT
9	D	3	5	D	D	B13.1	D/CT
10	D	3	5	3	D	11	D/CT
11	D	3	5	3	D	12	D/CT
12	D	3	2	D	D	HM	D/CT

R=D, CT=Cross Train

Plan de entrenamiento para principiantes

Semana #	L	M (EP)	X (HMP)	J (MP)	V	S (LD)	D
A	D	1 mi	1 mi	1 mi	D	1.5 mi	D/CT
B	D	1.5 mi	1.5 mi	1.5 mi	D	2 mi	D/CT
C	D	2 mi	2 mi	2 mi	D	3 mi	D/CT
1	D	3 mi	3 mi	3 mi	D	4 mi	D/CT
2	D	3 mi	3 mi	3 mi	D	5 mi	D/CT
3	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	6 mi	D/CT
4	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	5k	D/CT
5	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	7 mi	D/CT
6	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	8 mi	D/CT
7	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	10K	D/CT
8	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	9 mi	D/CT
9	D	3 mi	5 mi	D	D	Beta 13.1	D/CT
10	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	11 mi	D/CT
11	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	12 mi	D/CT
12	D	3 mi	2 mi	D	D	HM	D/CT

EP=Easy Pace, HMP=Half Marathon Pace, MP=Medium Pace, LD=Long Duration, CT=Cross Train

	L	M	X	J	V	S	D
A	D	1	1	1	D	1.5	D/CT
B	D	1.5	1.5	1.5	D	2	D/CT
C	D	2	2	2	D	3	D/CT
1	D	3	3	3	D	4	D/CT
2	D	3	3	3	D	5	D/CT
3	D	3	4	3	D	6	D/CT
4	D	3	4	3	D	5k	D/CT
5	D	3	4	3	D	7	D/CT
6	D	3	4	3	D	8	D/CT
7	D	3	5	3	D	10K	D/CT
8	D	3	5	3	D	9	D/CT
9	D	3	5	D	D	B13.1	D/CT
10	D	3	5	3	D	11	D/CT
11	D	3	5	3	D	12	D/CT
12	D	3	2	D	D	HM	D/CT

R=D, CT=Cross Train



## Guía de Medio Maratón para Principiantes

La siguiente tabla muestra una lista de tiempos de ritmo de medio maratón previstos basados en tu tiempo de carrera total de 5k. Recuerda que estas son meras predicciones. Podrías hacer mejor o peor dependiendo de lo serio que seas con tu entrenamiento. El ritmo promedio general para todos los corredores entre edades de 20 - 99 para un 5k es alrededor de 10:30 minutos / millas, que es un tiempo de Carrera total de 5k de 31:50

<b>Tiempo de carrera (total)</b>	<b>Ritmo de medio maratón (minutos/milla)</b>	<b>Tiempos de finalización de medio maratón</b>
25:00	8:50	1:56
26:00	9:10	2:00
27:00	9:29	2:04
28:00	9:50	2:09
29:00	10:10	2:13
30:00	10:30	2:18
31:00	10:50	2:22
32:00	11:15	2:27
33:00	11:33	2:31
34:00	11:55	2:36
35:00	12:15	2:40
36:00	12:35	2:45
37:00	13:05	2:51
38:00	13:15	2:54
39:00	13:40	2:59
40:00	14:00	3:03
41:00	14:22	3:08
42:00	14:45	3:13
43:00	15:05	3:18
44:00	15:30	3:23
45:00	15:50	3:27
46:00	16:08	3:31
47:00	16:30	3:36
48:00	16:52	3:41
49:00	17:15	3:46
50:00	17:35	3:50
51:00	17:55	3:55
52:00	18:15	3:59
53:00	18:36	4:04

Semana	Fecha	Lubicación	Distancia total	Tiempo Total	Ritmo (min/mil)	Notas
1						
1						
1						
1						
2						
2						
2						
2						
3						
3						
3						
3						
4						
4						
4						
4						
5						
5						
5						
5						
6						
6						
6						
6						

Semana	Fecha	Lubicación	Distancia total	Tiempo Total	Ritmo (min/mil)	Notas
7						
7						
7						
7						
8						
8						
8						
8						
9						
9						
9						
9						
10						
10						
10						
10						
11						
11						
11						
11						
12						
12						
12						
12						