

Plan Completo: Agosto - Noviembre 2025

Doble Objetivo:

- 🏃‍♂️ **Medio Maratón Sub-1:35** (19 Octubre)
 - 🔥 **5K Sub-19:00** (16 Noviembre)
-

📅 AGOSTO - FASE VALIDACIÓN Y CONSTRUCCIÓN

SEMANA 4 FINAL (1-3 AGOSTO)

JUEVES 1 AGOSTO - DESCANSO COMPLETO

Preparación test 10K - Hidratación + carbohidratos + dormir temprano

VIERNES 2 AGOSTO - ACTIVACIÓN

20min trote + 6 x 15" aceleraciones + 3 x 200m a 4:00/km

Zapatillas: Magic Speed 4

SÁBADO 2 AGOSTO - 🏆 TEST 10K (5:45 AM)

OBJETIVO: Sub-43:00 (4:18/km)

Predicción basada en tiempo: 42:15-42:45

Cal: 12min + 3 aceleraciones

Zapatillas: Magic Speed 4

DOMINGO 3 AGOSTO - RECUPERACIÓN

50min trote suave a 5:45/km - **Zapatillas:** NIMBUS 26

SEMANA 5 (4-10 AGOSTO) - PREP CARRERA 5K

LUNES 4: Tempo suavizado - 2 x 10min a 4:35-4:40/km (*90% intensidad*)

MARTES 5: 🎯 **TEST CONFIRMACIÓN SUB-19** - 3 x 1600m a 3:46-3:48/km

MIÉRCOLES 6: Recuperación 45min + técnica

JUEVES 7: Día suave 40min + 6 x 20" aceleraciones

VIERNES 8: Activación 30min + 4 x 15" aceleraciones

SÁBADO 9: Descanso completo

DOMINGO 10: 🏃‍♂️ **CARRERA 5K** - Objetivo 19:30-19:45

SEMANA 6 (11-17 AGOSTO) - POST CARRERA

LUNES 11: Recuperación post-carrera 50min suave

MARTES 12: Fartlek suave - 4 x 600m a 3:55/km

MIÉRCOLES 13: Recuperación 40min + movilidad

JUEVES 14: Tempo progresivo 20min (4:40→4:30→4:20/km)

VIERNES 15: Activación 30min + aceleraciones

SÁBADO 16: Carrera larga 22K progresiva (últimos 4K a 4:30/km)

DOMINGO 17: Aeróbico 65min a 5:15-5:30/km

SEMANA 7 (18-24 AGOSTO) - INTENSIFICACIÓN

LUNES 18: Tempo específico - 25min continuo a 4:30/km

MARTES 19: VELOCIDAD DUAL - 5 x 800m a 3:45/km + 4 x 400m a 3:35/km

MIÉRCOLES 20: Recuperación 40min

JUEVES 21: Simulacro HM - 3 x 5K a 4:25-4:30/km

VIERNES 22: Activación con velocidad

SÁBADO 23: Carrera larga 24K (últimos 6K progresivos 4:35→4:25/km)

DOMINGO 24: Test 15K - Objetivo sub-68:00 (4:32/km)

SEMANA 8 (25-31 AGOSTO) - PEAK BUILDING

LUNES 25: Tempo extendido - 30min a 4:25-4:30/km

MARTES 26: SUMMARY FARTLEK EXTREMO:

- 4x3min a 3:50/km
- 4x2min a 3:42/km
- 4x1min a 3:35/km

MIÉRCOLES 27: Recuperación 45min

JUEVES 28: Simulacro HM - 2 x 8K a 4:25/km

VIERNES 29: Activación

SÁBADO 30: Carrera larga 25K (últimos 8K a 4:25-4:30/km)

DOMINGO 31: Aeróbico 70min

SEPTIEMBRE - FASE ESPECÍFICA HM

SEMANA 9 (1-7 SEPTIEMBRE)

LUNES 1: Tempo progresivo - 3 x 10min (4:35→4:25→4:20/km)

MARTES 2: Velocidad mantenimiento - 6 x 600m a 3:45-3:50/km

MIÉRCOLES 3: Recuperación 40min

JUEVES 4: SIMULACRO ESPECÍFICO - 3 x 6K a 4:25/km

VIERNES 5: Activación técnica

SÁBADO 6: Carrera larga 26K progresiva

DOMINGO 7: Test 5K - Objetivo 19:15-19:30

SEMANA 10 (8-14 SEPTIEMBRE)

LUNES 8: Tempo máximo - 35min a 4:25/km

MARTES 9: VELOCIDAD ESPECÍFICA 5K - 5 x 1000m a 3:45-3:48/km

MIÉRCOLES 10: Recuperación

JUEVES 11: SIMULACRO MAYOR - 15K a 4:25/km + 2K a 4:20/km

VIERNES 12: Activación con velocidad

SÁBADO 13: Carrera larga 27K (negative split: 4:40→4:20/km)

DOMINGO 14: Aeróbico 75min

SEMANA 11 (15-21 SEPTIEMBRE)

LUNES 15: Tempo de confianza - 25min a 4:20/km

MARTES 16: Mantenimiento velocidad - 4 x 800m a 3:45/km

MIÉRCOLES 17: Recuperación

JUEVES 18: DRESS REHEARSAL - 10K a 4:25/km + 5K a 4:20/km

VIERNES 19: Activación suave

SÁBADO 20: Carrera larga 28K (últimos 10K a 4:25/km)

DOMINGO 21: Aeróbico 80min - PICO DE VOLUMEN

OCTUBRE - FASE PEAK Y TAPERING HM

SEMANA 12 (22-28 SEPTIEMBRE)

LUNES 22: Tempo final - 20min a 4:20/km

MARTES 23: Velocidad final - 3 x 1200m a 3:45/km

MIÉRCOLES 24: Recuperación

JUEVES 25: Simulacro final - 8K a 4:25/km + 4K a 4:20/km

VIERNES 26: Activación

SÁBADO 27: Carrera larga final - 30K (últimos 12K a 4:25/km)

DOMINGO 28: Aeróbico 70min

SEMANA 13 (29 SEP - 5 OCT) - INICIO TAPERING

LUNES 29: Tempo corto - 15min a 4:20/km

MARTES 30: Velocidad mantenimiento - 4 x 600m a 3:50/km

MIÉRCOLES 1 OCT: Recuperación 40min

JUEVES 2: Simulacro corto - 6K a 4:25/km

VIERNES 3: Activación

SÁBADO 4: Long run tapering - 20K (últimos 5K a 4:30/km)

DOMINGO 5: Aeróbico 60min

SEMANA 14 (6-12 OCTUBRE) - TAPERING PROFUNDO

LUNES 6: Tempo de afinamiento - 12min a 4:20/km

MARTES 7: Velocidad de afinamiento - 3 x 400m a 3:45/km

MIÉRCOLES 8: Recuperación 35min

JUEVES 9: Activación específica - 4K a 4:30/km + 4 x 200m a 4:20/km

VIERNES 10: Trote suave 30min

SÁBADO 11: Simulacro mini - 3K a 4:25/km + 1K a 4:20/km

DOMINGO 12: Trote fácil 45min

SEMANA 15 (13-19 OCTUBRE) - RACE WEEK

LUNES 13: Tempo micro - 8min a 4:25/km

MARTES 14: Activación - 3 x 300m a 4:20/km

MIÉRCOLES 15: Trote suave 30min + movilidad

JUEVES 16: Activación final - 20min + 4 x 15" aceleraciones

VIERNES 17: Trote muy suave 25min

SÁBADO 18: Descanso completo + preparación

DOMINGO 19: 🏆 MEDIO MARATÓN SUB-1:35

NOVIEMBRE - CONVERSIÓN A VELOCIDAD 5K

SEMANA 16 (20-26 OCTUBRE) - RECUPERACIÓN ACTIVA

Volumen: 40-50% del pico

Lun/Mié/Vie: 30-40min trote suave

Mar: 6 x 15" aceleraciones + técnica

Jue: 4 x 200m a 3:40/km (activación neuromuscular)

Sáb: 60min trote cómodo

Dom: Descanso o 45min muy suave

SEMANA 17 (27 OCT - 2 NOV) - BLOQUE VELOCIDAD 1

LUNES 27: Tempo mantenimiento - 20min a 4:40/km

MARTES 28: VELOCIDAD CORE - 5 x 800m a 3:42-3:45/km

MIÉRCOLES 29: Recuperación 40min + técnica

JUEVES 30: POWER FARTLEK - 8 x 400m a 3:35-3:40/km

VIERNES 31: 30min suave + 6 aceleraciones

SÁBADO 1 NOV: SIMULACRO 5K - 3 x 1600m a 3:45/km

DOMINGO 2: 50min aeróbico suave

SEMANA 18 (3-9 NOVIEMBRE) - BLOQUE VELOCIDAD 2

LUNES 3: Tempo corto - 15min a 4:30/km

MARTES 4: VELOCIDAD ESPECÍFICA - 4 x 1200m a 3:46-3:48/km

MIÉRCOLES 5: Recuperación 35min

JUEVES 6: SPEED ENDURANCE - 6 x 600m a 3:40-3:44/km

VIERNES 7: 25min + 4 x 15" aceleraciones

SÁBADO 8: TEST FINAL 5K - Objetivo 19:10-19:20

DOMINGO 9: 45min recuperativo

SEMANA 19 (10-16 NOVIEMBRE) - RACE WEEK 5K

LUNES 10: Tempo suave - 10min a 4:20/km + 4 x 200m a 3:45/km

MARTES 11: 30min suave + 6 x 15" aceleraciones progresivas

MIÉRCOLES 12: Descanso completo

JUEVES 13: Activación - 20min + 3 x 300m a 3:40/km

VIERNES 14: 25min muy suave + movilidad

SÁBADO 15: Descanso completo

DOMINGO 16: 🔥 **5K SUB-19:00**

TESTS Y VALIDACIONES CLAVE

CRONOGRAMA DE TESTS:

- **2 agosto:** Test 10K (sub-43:00) → Valida HM
- **5 agosto:** 3x1600m (6:01-6:05) → Confirma sub-19
- **10 agosto:** Carrera 5K (19:30-19:45) → Experiencia
- **24 agosto:** Test 15K (sub-68:00) → Confirma HM
- **7 septiembre:** Test 5K (19:15-19:30) → Progresión sub-19
- **8 noviembre:** Test final 5K (19:10-19:20) → Confirmación final

PROGRESIÓN ESPERADA:

- **Agosto:** Construir base dual (HM + 5K)
 - **Septiembre:** Especialización HM
 - **Octubre:** Peak HM + competencia
 - **Noviembre:** Conversión pura a velocidad 5K
-

ZAPATILLAS POR FASE

MAGIC SPEED 4:

- Todos los trabajos de calidad
- Tests y carreras
- Tempos y simulacros
- Carreras largas con finish rápido

NIMBUS 26:

- Recuperaciones y aeróbicos
- Días suaves
- Volumen alto sin intensidad

PARA LA CARRERA 5K (16 NOV):

Considera upgrade a zapatilla más agresiva:

- Adidas Takumi Sen 10
- ASICS MetaSpeed Edge+
- Nike Dragonfly (si consegues)

PREDICCIONES FINALES

MEDIO MARATÓN (19 OCTUBRE):

Predicción: 1:32:00-1:36:00

Objetivo principal: Sub-1:35 (4:30/km)

Objetivo aspiracional: Sub-1:33 (4:25/km)

5K (16 NOVIEMBRE):

Predicción: 18:45-19:10

Objetivo principal: Sub-19:00 (3:48/km)

Objetivo aspiracional: Sub-18:45 (3:45/km)

NOTAS IMPORTANTES

GESTIÓN DE VOLUMEN:

- **Pico:** ~90-100km/semana (septiembre)
- **Tapering HM:** -40% volumen últimas 2 semanas
- **Conversión 5K:** -30% volumen, +100% intensidad específica

MONITOREO:

- **FC reposo diaria:** <55 = excelente, >65 = fatiga
- **Calidad del sueño:** Prioridad absoluta
- **Sensaciones en tempos:** Indicador más confiable

FLEXIBILIDAD:

- Si fallas test → ajustar objetivos
- Si lesión leve → priorizar salud

- Si enfermedad → parar completamente
-

Este plan te convertirá en un corredor completo: la resistencia aeróbica del HM combinada con la velocidad pura del 5K. ¡Doble amenaza en 3.5 meses! 🚀💪