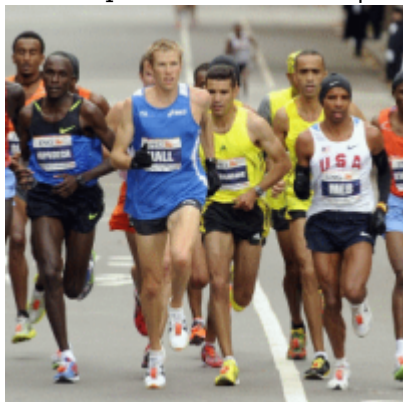


# El ritmo específico en entrenamiento medio maratón

escrito por Laurent Colas | 26/02/2023



## El ritmo específico en entrenamiento medio maratón

### ¿Qué es el ritmo específico?

El ritmo específico en el ámbito del running hace referencia a la velocidad a la que un corredor mantiene su paso durante una carrera determinada. Esta velocidad depende de la distancia de la carrera y del nivel de habilidad del corredor.



Por ejemplo, si un corredor está participando en una carrera de 10 kilómetros, su ritmo específico sería la velocidad a la que debería correr para cumplir con su meta de tiempo establecida. Sin embargo, este ritmo sería diferente si estuviera compitiendo en una carrera de 5 kilómetros o en un maratón.

El ritmo específico se mide en minutos por kilómetro o en minutos por milla, dependiendo de la unidad de medida utilizada en el país o región donde se lleva a cabo la carrera. Los corredores profesionales trabajan en mejorar su ritmo específico entrenando a velocidades de carrera específicas y mejorando su condición física general, fuerza y resistencia.

## ¿Cuál es mi ritmo específico en una competición de medio maratón?

- **Si es tu primero medio maratón:**

1. Pasar un test de VAM como explicado en esta página de la calculadora de VAM: <https://manolo-running-coach.com/calcular-su-vam-con-una-prueba-de-5-minutos/>
2. Visita [la página https://manolo-running-coach.com/prediccion-del-rendimiento-y-de-marca-en-carreras/](https://manolo-running-coach.com/prediccion-del-rendimiento-y-de-marca-en-carreras/) donde, con tu VAM puedes tener una estimación del mejor rendimiento posible con tu nivel y el ritmo de tu carrera, y por lo tanto de tu ritmo específico de entrenamiento de medio maratón. Utiliza esta velocidad y este ritmo para tu entrenamiento medio maratón

- **Si ya has hecho una carrera de medio maratón:** Toma el ritmo de tu actuación anterior en medio maratón con un margen inferior de 5 segundos por kilómetro. Por ejemplo, si ya has hecho un medio maratón en 60 minutos, es decir, a medio maratón/h, tu ritmo fue de 6:00/km, tu ritmo de entrenamiento estará entre 5'55" y 6'00" por kilómetro.

## ¿Como calcular el ritmo específico de mi carrera de medio maratón?

- Ya conoces el tiempo que debes hacer: usa la [calculadora de ritmos](#)
- Si conoces tu VAM: emplea la [calculadora de tiempo carrera de medio maratón](#)

## ¿Cuál es el volumen máximo para el ritmo específico en una carrera de medio maratón?

- Para una primera carrera y una preparación específica de medio maratón, el volumen máximo de trabajo a ritmo específico no debe superar los 7 km.
- Para un corredor con experiencia, el volumen máximo puede llegar a 10 km.

## ¿Cuál es la duración o distancia máxima de un intervalo a ritmo específico para un medio maratón?

- Para una primera carrera y una preparación específica de medio maratón, la duración máxima de un intervalo no debe superar los 2000 m.
- Para un corredor experimentado, la duración de un intervalo puede llegar a los 3000 m.

## Los mejores relojes deportivos Garmin para entrenamiento running y competiciones

### Vista previa

### Producto





### Precio



[Garmin Forerunner 55 - Reloj inteligente para running con GPS, planes de entrenamiento...](#)

205,29 EUR 183,51 EUR prime

[COMPRAR](#)

Vista previa	Producto	Precio	
	<a href="#">Garmin Venu 2 - Reloj inteligente con GPS, música y deportes, Azul Grafito, 45 mm</a>	378,20 EUR 289,00 EUR	<a href="#">COMPRAR</a>
	<a href="#">Garmin fēnix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores,...</a>	699,99 EUR 537,66 EUR	<a href="#">COMPRAR</a>
	<a href="#">Garmin GPS-Uhr Enduro 2 Titane gris</a>	1.102,87 EUR ✓prime	<a href="#">COMPRAR</a>
	<a href="#">Garmin EPIX 2 - Reloj GPS Multideporte con Pantalla táctil AMOLED, Funciones Superiores, frecuencia...</a>	899,99 EUR 563,35 EUR ✓prime	<a href="#">COMPRAR</a>

Manolo Running Coach podrá recibir una comisión por la venta de un producto dentro del programa "Amazon Afiliados"

## ¿Con qué volumen y duración de intervalo se debe comenzar un plan de entrenamiento con ritmo específico de medio maratón?

Antes de comenzar, ya debes ser capaz de hacer 2 veces por semana 60 minutos de footing.

Una vez adquirido esto, el volumen de trabajo a ritmo específico de medio maratón puede comenzar con 4.5 km con:

- 3x1500m para una primera preparación de medio maratón con una recuperación en footing de 4 minutos.
- 4x1500m para un corredor experimentado en carrera a pie con una recuperación en footing de 3 minutos.

## **¿En una sesión de ritmo medio maratón se puede añadir varias velocidades de entrenamiento?**

Claro que sí, pero teniendo en cuenta el nivel del corredor. Más el corredor es experimentado y su nivel alto, más se puede y se debe añadir diversidad en su entrenamiento

## **¿Puedo hacer mi sesión de entrenamiento a ritmo específico medio maratón con otros corredores?**

Se puede hacer con colegas únicamente si tenéis todos el mismo nivel.

Pero cuidado aún, cada día es diferente y si sigues a un corredor que exagera en su velocidad o si estás en día de mala forma, debes correr solo.

## **¿Debo y puedo hacer cada semana una sesión a ritmo específico medio maratón?**

La preparación de un medio maratón requiere pocas semanas (6 a 8), si estás ya en capacidad de correr 2 veces semana 60 minutos antes empezar la preparación. Se considera que con 6 semanas se puede hacer un buen trabajo específico, y en este caso se puede hacer todos los 7 a 15 días una sesión a velocidad específica medio maratón

## **¿Cuánto tiempo de recuperación se necesita después de una sesión de ritmo específico?**

Si la progresividad del plan y la sesión han sido cumplidos correctamente, en 72h debemos estar listo por otra sesión pero de otro tipo.

No se debe hacer 2 veces seguida el mismo tipo de sesión.

## **¿Que sale difícil en una sesión de ritmo específico medio maratón?**

Si el plan y la sesión han sido correctamente calibrados, en este tipo de sesión no encuentra físicamente dificultad. La dificultad está como siempre en la mente y en la inteligencia para gestionar el ritmo en acuerdo con la forma del día. Lo difícil puede ser recuperar en los días siguientes.

## **¿Como recuperar después de una sesión a ritmo específico medio maratón?**

Esto depende del nivel del corredor

- Promedio: 3 días de descanso o 1 día sanderismo de 30 mn + 2 día de descanso
- Intermediario: 1 días con footing 30 minutos + 1 día de descanso
- Experto: 1 días con footing 30 a 45 minutos
- Alto nivel: footing de recuperación unas cuantas horas después de la sesión.

## **¿Cuándo hacer la última sesión a ritmo específico antes de la competición?**

Tu última sesión a ritmo específico de medio maratón se hará de 3 a 4 días antes de la carrera y con un volumen muy reducido: 2000 m para tu primera carrera de medio maratón, 3000 m si eres experimentado.

## **Elegir y emplear su plan de entrenamiento medio maratón**

La web contiene una gran variedad de [plan entrenamiento medio maratón](#) y cada unos de estos planes

incorporan trabajo a velocidad específica media maratón. En un plan, no está mencionado directamente “velocidad específica medio maratón” y está escrita en porcentaje de VAM dependiendo del plan y del nivel del corredor. Esta velocidad evoluciona en un rango de 75 a 85% de VAM.