

[Plan entrenamiento media maratón 21k en 1h30/1h25, 3 sesiones, 7 semanas VAM < 18km/h](#)

written by Laurent Colas | 28/11/2021



Plan entrenamiento media maratón 21k en 1h30/1h25, 3 sesiones, 7 semanas VAM < 18km/h

Entrar su VAM para adaptar el plan a la VAM de: km/h

Seleccionar velocidad en:

km/h min/km

Inicializar plan y VAM

Más informaciones:

- [Como pasar un test VAM](#)
- [Qué es la VAM](#)
- [Las series, sus volúmenes y enfoques](#)
- [Como interpretar y usar los planes de entrenamiento Manolo running Coach](#)
- [Como usar este plan con un pulsómetro y la frecuencia cardíaca](#)
- [Calculadora para series](#)

Plan entrenamiento medio maratón para tiempo entre 1h30' y 1h25, sub 1h30, sub 1h35, sub 1h40

El **plan entrenamiento media maratón 21k** se puede utilizar como **plan de entrenamiento 20km**.

Usted puede elegir este plan de entrenamiento medio maratón si está en capacidad actualmente de hacer 2 tiradas en footing de 45 minutos y un entrenamiento con series de 10x200m en una semana.

Lea esta página antes empezar esta preparación

- [Como seleccionar y utilizar un plan de entrenamiento media maratón](#)
- [Calculadora de velocidad de entrenamiento](#)
- [Calculadora de pulsos cardíacos de entrenamiento](#)

El plan entrenamiento media maratón 21k:

Semana 1 :

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 30' footing + 12x200m a 100% VAM, r = 40" footing + 5' footing
- **Día 3** : 45' footing + 3x8' a 80% VAM, r = 3' footing + 10' footing

Semana 2 :

- **Día 1** : 60' footing
- **Día 2** : 30' footing + 10x300m a 95% VAM, r = 100m + 5' footing
- **Día 3** : 45' footing + 15' a 80% VAM + 5' footing + 10' a 80% VAM + 5' footing

Semana 3 :

- **Día 1** : 1h15' footing
- **Día 2** : 30' footing + 10x400m a 90% VAM, r = 60" footing + 10' footing
- **Día 3** : 40' footing + 16' a 80% VAM + 3' footing + 10' a 85% VAM + 5' footing



Semana 4 :

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 20' footing + 8' a 85% VAM + 5' footing
- **Día 3** : Competición 10km

Semana 5 :

- **Día 1** : 30' footing + 12x30" a 100% VAM, r = 30" footing + 5' footing
- **Día 2** : 1h30' footing
- **Día 3** : 40' footing + 20' a 80% VAM + 5' footing + 10' a 85% VAM + 5' footing + 10' a 80% VAM + 5' footing

Semana 6 :

- **Día 1** : 60' footing
- **Día 2** : 30' footing + 12x300m a 90% VAM|95% VAM, r = 100m footing + 5' footing

- **Día 3** : 40' footing + 12' a 85% VAM + 4' footing + 20' a 80% VAM + 5' footing + 6' a 95% VAM + 5' footing

Semana 7 :

- **Día 1** : 30' footing
- **Día 2** : 20' footing + 6' a 85% VAM + 5' footing + 6x100m a 100% VAM, r = 100m footing + 5' footing
- **Día 3** : Competición media maratón

Plan en 4 días semana:

- [Plan entrenamiento media maratón en 1h30' minutos 4 días semana](#)



Plan medio maratón para tiempo entre 1h30' y 1h25

Ciudades con medio maratón:

- Vitoria, Albacete, Alicante, Almería, Oviedo, Ávila, Badajoz, Palma de Mallorca, Barcelona, Burgos, Cáceres, Cádiz, Santander, Castellón de la Plana, Ciudad Real, Córdoba, La Coruña, Cuenca, Gerona, Granada, Guadalajara, San Sebastián, Huelva, Huesca, Jaén, León, Lérica, Lugo, Madrid, Málaga, Murcia, Pamplona, Orense, Palencia, Las Palmas de Gran Canaria, Pontevedra, Logroño, Salamanca, Segovia, Sevilla, Soria, Tarragona, Santa Cruz de Tenerife, Teruel, Toledo, Valencia, Valladolid, Bilbao, Zamora, Zaragoza, Santa Pola, Cartagena.