

Plan entrenamiento media Maratón 21k en en 1h40/1h45, 3 sesiones, 8 semanas, VAM < 16km/h

escrito por Laurent Colas | 28/11/2021



Plan entrenamiento media Maratón 21k en 1h40/1h45, 3 sesiones, 8 semanas, VAM < 16km/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

Codificar el plan con su 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 1h40, 1h45, sub 1h50, sub 1h55

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 3 tiradas en footing de 45 minutos 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 + 15x20" a 100% VAM, r = 20" footing + 5' footing
- **Día 3** : 45' footing + 3x6' a 75% VAM, r = 2' footing + 10' footing

Semana 2

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 30' footing + 12x30" a 100% VAM, r = 30" footing + 5' footing
- **Día 3** : 45' footing + 12' a 75% VAM, r = 3' footing + 9' a 80% VAM + 10' footing

Semana 3 :

- **Día 1** : 60' footing
- **Día 2** : 30' footing + 10x200m a 100% VAM, r = 100m footing + 5' footing
- **Día 3** : 45' footing + 2x10' a 80% VAM, r = 3' footing + 10' footing

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 150,49 EUR	COMPRAR
	Garmin Venu 2 - Reloj inteligente con GPS, música y deportes, Azul Grafito, 45 mm	378,20 EUR 335,90 EUR	COMPRAR

Vista previa	Producto	Precio	
	Garmin fēnix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores,...	699,99 EUR 524,00 EUR ✓prime	COMPRAR
	Garmin GPS-Uhr Enduro 2 Titane gris	1.067,00 EUR	COMPRAR
	Garmin EPIX 2 - Reloj GPS Multideporte con Pantalla táctil AMOLED, Funciones Superiores, frecuencia...	899,99 EUR 573,16 EUR ✓prime	COMPRAR

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

Semana 4 :

- **Día 1** : 1h15' footing
- **Día 2** : 30' footing + 10x400m a 90% VAM, r = 60" footing + 10' de footing
- **Día 3** : 40' footing + 15' a 80% VAM + 3' footing + 10' a 75% VAM

Semana 5 :

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 20' footing + 6' a 85% VAM + 5' footing
- **Día 3** : Competición 10km

Semana 6 :

- **Día 1** : 30' footing + 16x20" a 100% VAM, r = 20" footing + 5' footing
- **Día 2** : 1h30' footing
- **Día 3** : 30' footing + 20' a 75% VAM + 5' footing + 10' a 80% VAM + 3' footing + 8' a 80% VAM + 10' footing

Semana7 :

- **Día 1** : 60' footing
- **Día 2** : 30' footing + 15x30" a 100% VAM, r =30" footing + 15' footing
- **Día 3** : 30' footing + 15' a 80% VAM + 4' footing + 20' a 75% VAM + 4' footing + 15' a 75% VAM

Semana 8 :

- **Día 1** : 30' footing
- **Día 2** : 20' footing + 15x100m a 100% VAM, r = 100m footing + 5' footing
- **Día 3** : Competición media Maratón



Plan medio maratón para tiempo 1h40,
1h45

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.