



VITORIA
GASTEIZ
MARATÓN
MARTIN FIZ
MARATOIA



ENTRENAMIENTO 21K

con *Martin Fiz* ^{ekin}

Aspectos psicológicos para afrontar el Medio Maratón



Correr un 21K es realizable para todo aquel/la que entrene y se prepare física y mentalmente, pero muchas veces y sobretodo en plena preparación llegan momentos de angustia, se crean dudas y nos hacemos una infinidad de preguntas “**¿Seré capaz de acabarlo?** Aspectos psicológicos que hay que gestionar.

Unas de las maneras para disfrutar de un evento como es el TotalEnergies Vitoria-Gasteiz Maratón Martín Fiz, NO rebasar tus límites, no me refiero a los físicos sino a los mentales. Correr no se puede convertir en una obsesión, más bien es una terapia que nos ayudará a dominar y mantener a raya los desequilibrios emocionales que pasan por nuestra cabeza. **Corremos para disfrutar** y nunca para sufrir emocionalmente. Correr te ayudará a conocerte a ti mismo, tus límites están por descubrir. ¿Dónde están los límites? No hay límites.

Te pones nervioso/a cada vez que te enfrentas a una competición, un cosquilleo recorre todo tu cuerpo que a su vez te hace sentir bien. Estás excitado/a, pero controlado/a, ese nerviosismo no puede jugar en contra tuya, todo lo contrario, es un “**subidón**” que te permitirá correr por encima de tus posibilidades. Para que lo entiendas, hay atletas que entrenando son los números uno y el día de la competición se atenazan de nervios y bajan infinitamente su rendimiento.

Aspectos psicológicos para afrontar el Medio Maratón



En cambio, hay otros que en los entrenamientos se presentan “rácanos” en esfuerzo, pero cuando se colocan un dorsal en el pecho se vienen arriba, a su físico y a su mente le sacan el máximo rendimiento.

Esto sólo es posible si gozas del clímax que se origina cuando participas en una carrera, en este caso en el TotalEnergies Vitoria-Gasteiz Maratón Martín Fiz nadie se libra de los miedos escénicos pre-competitivos porque si no fuera así no existiría la suficiente ilusión y motivación para correr una carrera que se presenta como tu propio reto.

El miedo escénico es algo que llevamos en la cabeza: ¿Crees que estoy preparada/o? ¿Cuándo y cuánto tengo que beber? ¿Crees que seré capaz de...? Un mar de dudas que se desvanecen cuando el juez de salida da el pistoletazo de salida. El estado de alerta es tan elevado que la aportación mentales fundamental para poder conseguir del organismo el máximo rendimiento.



CONSEJOS



- **Seguridad** en uno mismo
- **Disfrutar** de lo que te has propuesto
- **No obsesionarse.**
- **Divertirse** con el proceso

Sobretudo hay que estar seguro de uno/a mismo, entender que el trabajo físico que se ha realizado es la mejor de las medicinas para poder afrontar mentalmente la carrera, no habrá motivo para las decepciones.

“El que algo quiere algo le cuesta”. El entrenamiento te hará sentir más fuerte, pero para conseguir la “plenitud” se necesitará; convicción, ilusión, motivación y un poquito de esfuerzo. Nadie te va a dar nada, aquello que desees necesita de tu esfuerzo. Tú contra ti mismo y tú contra un trayecto de unos cuantos kilómetros son las condiciones que se necesitan para gobernar un buen estado físico y sobretudo, anímico.

¡Vamos a por ello!

Martin Fiz



SEMANA 1

¡Enhorabuena! Si estás aquí es porque has tomado una gran decisión.

4 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

40' carrera
Ritmo cómodo
+
10' carrera
Ritmo medio
+
estiramientos



MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

15'
carrera suave
+
10x35" cuesta
(Desnivel 4% aprox)
+
Recuperar
bajada trote suave
+
15' trote suave

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

10 km carrera
Ritmo suave

DOMINGO

12 km carrera
Ritmo suave



21K

"Cada paso te acerca a la meta.
¡No pares!"

SEMANA 2

4 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

45' carrera
Ritmo cómodo
+
estiramientos



MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

15' carrera
casuavemento
+
10x1'10" cuesta
(Desnivel 4% aprox)
+
Recuperar
bajada trote
suave
+
10' trote suave

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

10 km carrera
Ritmo cómodo
terreno variado

DOMINGO

4 km carrera
Ritmo suave
+
4 km carrera
Ritmo medio
+
4 km carrera
Ritmo suave



21K

SEMANA 3

¡Tu medalla te espera!

4 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

55' carrera
Ritmo cómodo
+
Estiramientos



MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

15' carrera
suave
+
3x10'
Ritmo medio
recuperando
4' al trote suave

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

11 km carrera
Ritmo suave

DOMINGO

70' carrera
cómodo



21K

SEMANA 4

¡Vas a cumplir un mes de entrenamiento!

4 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

3 km carrera
suave
+
7x3' recuperando
2'trote suave
+
10' carrera
suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

60' carrera
suave

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

80' carrera
Ritmo cómodo
terreno variado



21K

¡La meta está cerca!

SEMANA 5

4 días de carrera

LUNES

DESCANSO

MARTES

3 km carrera
suave
+
4x10' Ritmo medio
recuperando
4' Ritmo medio

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

60' carrera
suave

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

10 km carrera
Ritmo cómodo
terreno variado

DOMINGO

2 km carrera
suave
+
2x4.000
recuperando 5'
trote suave
+
5' trote muy
suave
+
ESTIRAMIENTOS



21K

SEMANA 6

En Vitoria-Gasteiz decimos
Aupa!

4 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

11 km carrera
continua
+
ESTIRAMIENTOS



MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

3 km carrera
suave
+
15x1' carrera
recuperando
1' trote muy suave

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

90' carrera
continua
Ritmo cómodo



21K

SEMANA 7

¡Esta semana es tuya!

4 días de carrera

LUNES

DESCANSO

MARTES

60' carrera
Ritmo cómodo

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

3 km carrera
suave
+
5x6' carrera
recuperando 3' al
trote muy suave

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

10 km carrera
Ritmo suave

DOMINGO

3 k carrera
suave
+
1x4000 + 1x2000 + 1x1000
Ritmo medio/Fuerte)
Recuperar 4' trote
suave
+
5'trote
muy suave



21K

SEMANA 8

¡Ya queda menos!

3 días a la semana + 1º de Fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

11 km carrera
Ritmo cómodo
+
ESTIRAMIENTOS



MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

3 Km carrera
suave
+
10x2'
recuperando 1'15"
trote suave

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

4 km carrera
Ritmo suave
+
7 km carrera
medio/fuerte
+
2 km carrera
suave



21K

SEMANA 9

*¿Ves la meta?
Quedan 6 semanas*

4 días de carrera

LUNES

DESCANSO

MARTES

11 km carrera
Ritmo cómodo
+
ESTIRAMIENTOS



MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

6-7 km carrera
Ritmo suave
+
1x12'+1x6'+1x4'+1x2'
Ritmo medio
Recuperar 3'30"
Ritmo muy suave

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

10 km carrera
Ritmo suave

DOMINGO

15 km carrera
Ritmo cómodo



21K

SEMANA 10

¡No es lo que queda es lo que ya has hecho!

4 días de carrera

LUNES

DESCANSO

MARTES

3 km carrera
Ritmo suave
+
12x2' recuperando
1'15" Trote suave
+
10' carrera
muy suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

11 km carrera
suave

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

10 km carrera
suave

DOMINGO

2 km carrera
Ritmo suave
+
10 km carrera
Ritmo medio
+
1 km carrera
Ritmo suave



21K

SEMANA 11

*¡Lo estás haciendo
muy bien!*

4 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

10 km carrera
Ritmo suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

3 Km carrera
Ritmo suave
+
4 Km carrera
Ritmo medio
+
3 km carrera
Ritmo suave

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

8 km carrera
Ritmo suave
+
estiramientos



DOMINGO

3 km carrera
Ritmo suave
+
3x3.000
Ritmo medio
Recuperando 4' al
trote suave



21K

SEMANA 12

¡Cuenta atrás!

4 días de carrera

LUNES

DESCANSO

MARTES

3 Km
Ritmo suave
+
15x40"
Ritmo medio
Recuperando 1'
trote suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

11 km carrera
suave

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

10 km carrera
Ritmo suave

DOMINGO

2 Km carrera
Ritmo suave
+
2x4.000 + 1x1.000
Ritmo medio/fuerte
+
Recuperando 5'
Trote suave



21K

SEMANA 13

¡Ya está hecho!

4 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

55' carrera
suave
+
ESTIRAMIENTOS



MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

3 Km calentar
+
15x1'30"
Ritmo Medio/Fuerte
Recuperando
1'30" carrera lenta.

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

16Km
En progresión
De menos a más.
Cada 4 km
aumentar el ritmo.
Ejemplo:
4km ritmo suave
4km ritmo cómodo
4km ritmo medio
4km ritmo compet.



21K

SEMANA 14

¡Último empujón!

4 días de carrera

LUNES

DESCANSO

MARTES

11 Km carrera
Ritmo cómodo

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

3 km carrera
Ritmo suave
+
7x4'
Ritmo medio.
Recuperando 2' al
trote suave

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

10 km carrera
Ritmo cómodo

DOMINGO

3 km carrera
Ritmo suave
+
3 km
Ritmo medio
+
2 km
Ritmo medio
+
1 km
Ritmo medio
+
Recuperando 5'
al trote suave



21K

SEMANA 15

¡Llego la semana!

2 días a la semana + 1 de ¡gloria!

LUNES

DESCANSO

MARTES

40' carrera
continua
suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

20' carrera suave
+
3x1' Ritmo
progresivo-Medio.
Recuperando 1'15 al
trote suave
+
ESTIRAMIENTOS



VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

¡Tu medalla te espera!



21K