



VITORIA
GASTEIZ
MARATÓN
MARTIN FIZ
MARATOIA



ENTRENAMIENTO 42K

con *Martin Fiz* ^{ekin}

A blue pill-shaped graphic with the text "42K" written inside in white, tilted at an angle.

Aspectos psicológicos para afrontar el Maratón

Disfruto corriendo maratones a pesar que la distancia de que los 42.195 metros conllevan sufrimiento, pero es épica. Después de padecer agujetas y pequeñas roturas de fibras causadas por miles de impactos sobre el asfalto de las calles de cualquier ciudad, fluye una especie de cosquilleo; **son endorfinas de felicidad** que estimulan nuestros sentidos y llevan a preguntarnos pronto cuándo será el siguiente maratón.

Cruzar bajo el arco de **meta es el éxtasis**: un cóctel de bienestar, elevación de la autoestima y una pizca de sufrimiento. El maratón, sin duda, entremezcla sentimientos de amor y odio. Lo que va cambiando considerablemente es la manera de afrontar las carreras. El corredor/a del presente estudia la orografía de las ciudades y sus atractivos, ya que existen unos componentes turísticos que van mucho más allá del hecho de hacer deporte. El futuro parece ir en esa línea y si eres un/a runner no te puedes morir sin antes haber realizado el maratón de TotalEnergies Maratón Martín Fiz, mi maratón.

Aunque la filosofía esté cambiando... la palabra maratón sigue y seguirá suscitando miedo escénico, pero tranquilo/a, porque te voy a poner en forma física y mental para que llegues al día día "D" y a la hora "H" en plenitud de forma.

CONSEJOS

42K

- Intenta correr a **Ritmo uniforme**, nada de cambios bruscos del Ritmo.
- Cada 5km hidratarse con **agua y bebida Isotónica**.
- Cada hora de carrera, un **gel**. Máximo 4. Recomendando que en los primeros avituallamientos no hacer uso de geles con cafeína, pero a partir del kilómetro 35 un gel con Cafeína (Permitida) te ayudará a levantar el ánimo.

¡OJO!

Todas estas recomendaciones habrá que haberlas experimentado anteriormente, en alguno de los entrenamientos. Así que ánimo, nos esperan 100 días de camino hacia la **META**.

¡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
+
ESTIRAMIENTOS



MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

15' carrera
suave
+
15x150m
(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



42K

"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

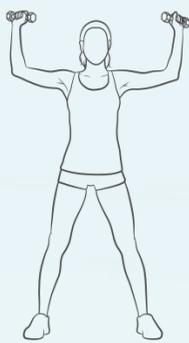
DESCANSO

JUEVES

15' carrera
suave
+
15x200m
(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



42K

SEMANA 3

¡Tu medalla te espera!

4 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

55' carrera
Ritmo cómodo
+
Estiramientos



MIÉRCOLES

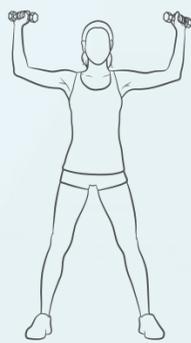
DESCANSO

JUEVES

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

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

60' carrera
ritmo suave

DOMINGO

80' carrera
cómodo



42K

SEMANA 4

¡Vas a cumplir un mes de entrenamiento!

3 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

90' carrera
Ritmo cómodo
terreno variado



42K

¡La meta está cerca!

SEMANA 5

4 días de carrera

LUNES

DESCANSO

MARTES

3 km carrera
suave
+
3x15' 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
+
2x6.000
recuperando 5'
trote suave
+
5' trote muy
suave
+
ESTIRAMIENTOS



42K

SEMANA 6

En Vitoria-Gasteiz decimos
Aupa!

4 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

11 km carrera
continua
+
ESTIRAMIENTOS



MIÉRCOLES

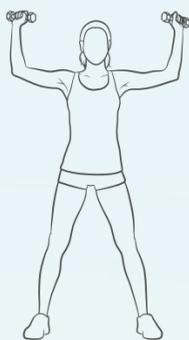
DESCANSO

JUEVES

3 km carrera
ritmo suave
+
2x10x1' carrera
recuperando
1' trote muy suave.
Recuperación después
del primer grupo 4' al
trote suave. Al finalizar
10' de carrera ritmo
muy suave.

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

10-11 km carrera
ritmo suave

DOMINGO

2h carrera
continua
Ritmo cómodo



42K

SEMANA 7

¡Esta semana es tuya!

4 días de carrera

LUNES

DESCANSO

MARTES

60' carrera
Ritmo cómodo

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

3 km carrera
suave
+
5x10' carrera
recuperando 3' al
trote muy suave

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

10 km carrera
Ritmo suave

DOMINGO

3 km carrera
suave
+
1x5km + 1x3km + 1x2km
Ritmo medio/fuerte)
Recuperar 4' trote
suave
+
5'trote
muy suave



42K

SEMANA 8

¡Ya queda menos!

3 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

11 km carrera
Ritmo cómodo
+
ESTIRAMIENTOS



MIÉRCOLES

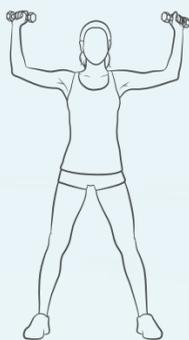
DESCANSO

JUEVES

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

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

25 km carrera
Ritmo cómodo



42K

SEMANA 9

*¿Ves la meta?
Quedan 6 semanas*

4 días de carrera

LUNES

DESCANSO

MARTES

11 km carrera
Ritmo cómodo
+
ESTIRAMIENTOS



MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

3 Km carrera
suave
+
1x12'+ 1x6'+ 1x4'+ 1x2'
ritmo medio
recuperando 3'30"
trote muy suave

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

10 km carrera
Ritmo suave

DOMINGO

2h 10' carrera
Ritmo cómodo



42K

SEMANA 10

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

4 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

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

MIÉRCOLES

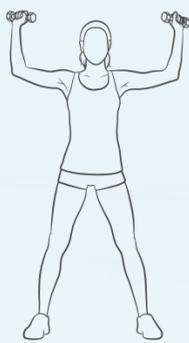
DESCANSO

JUEVES

11 Km carrera
suave

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

10 Km carrera
suave

DOMINGO

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



42K

SEMANA 11

¡Lo estás haciendo muy bien!

3 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

10 km carrera
Ritmo cómodo

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

3 Km carrera
ritmo suave
+
4 Km carrera
ritmo medio
+
3 km carrera
ritmo lento

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

3 km carrera
Ritmo suave
+
1x6km + 1x4km + 1x2km
Ritmo medio
Recuperando 5'
Ritmo suave



42K

SEMANA 12

¡Cuenta atrás!

4 días de carrera

LUNES

DESCANSO

MARTES

3km carrera
ritmo suave
+
15x4'
recuperando
1' trote suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

11 km carrera
suave

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

10 km carrera
suave

DOMINGO

30 km carrera
Ritmo cómodo



42K

SEMANA 13

¡Ya está hecho!

3 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

55' carrera
Ritmo suave

+
ESTIRAMIENTOS



MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

3 Km calentar
+
9x1.000
Ritmo medio
+
Recuperar 3'
trote muy lento

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

18Km carrera
ritmo progresivo

De menos a más, cada 4
km aumentar el ritmo
Ejemplo: 4km rit.
cómodo + 4km rit. medio
+ 4km rit. competición.
Últimos 2km ritmo lento



42K

SEMANA 14

¡Último empujón!

4 días a la semana

LUNES

DESCANSO

MARTES

11 km carrera
ritmo cómodo

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

3 km carrera
Ritmo suave
4k + 3k + 2k +1k
Ritmo medio
Recuperar 4´ al
trote muy lento

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

10 Km carrera
ritmo cómodo

DOMINGO

12 Km carrera
ritmo progresivo



42K

SEMANA 15

¡Llego la semana!

2 días de carrera + 1 de ¡gloria!

LUNES

DESCANSO

MARTES

40' carrera
ritmo suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

20' carrera
ritmo suave
+
10' carrera
ritmo maratón



VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

¡Tu medalla te espera!



42K