

Ciclo 4 : Principiantes.

Seguimos aumentando de manera progresiva el número de kilómetros semanales, ya que como dijimos y argumentamos la carrera de maratón es una carrera de pura resistencia.

Aumentando el número de kilómetros nos aseguramos nuestro objetivo principal: **ser capaces de terminar la carrera.**

Sin embargo, cada vez los ritmos son más exigentes y cercanos al que pretendemos seguir en el Marathon. Por esto debemos concentrar todo nuestro interés en empezar a sentirnos cada vez más seguros del ritmo que hemos elegido nuestra carrera.

Los domingos se convierten en el “día largo”, de manera que si puedes salir en grupo a correr será más entretenido y fácil de realizar, lo importante es ir alargando el tiempo de carrera para que tu organismo se adapte a los esfuerzos prolongados.

Si en algún momento te equivocas en la intensidad, no te pares, ralentiza tu ritmo hasta que te recuperes y luego sigue hasta terminar los kilómetros previstos.

Los ejercicios de estiramiento y abdominales que proponemos hacer cada día te facilitarán que tus músculos estén flexibles y no se acorten, evitando las lesiones, no dejes de hacerlos.

Si quieres puedes sustituir el entrenamiento del fin de semana por alguna carrera de 10k o 21k, no olvides que tu único objetivo será terminar la prueba corriendo.

Ciclo 4: Corredores de maratón sub-3 horas 30´.

Seguimos aumentando de manera progresiva el número de kilómetros semanales, ya que como dijimos y argumentamos la carrera de maratón es una carrera de pura resistencia.

Sin embargo, cada vez los ritmos son más exigentes y cercanos al que pretendemos seguir en el Marathon. Por esto debemos concentrar todo nuestro interés en empezar a sentirnos cada vez más seguros del ritmo que hemos elegido nuestra carrera.

Las series de repetición es muy importante que sean exigentes pero no excesivas, piensa que las realizas para sentirte bien con tus ritmos de competición.

Los ejercicios de estiramiento y abdominales que proponemos hacer cada día te facilitaran que tus músculos estén flexibles y no se acorten, evitando las lesiones, no dejes de hacerlos.

En este cuarto ciclo es posible que empieces a sentirte cansado, al aumentar el número de kilómetros tus músculos tardaran más en recuperarse, es normal, trata de cumplir el programa de entrenamiento pero si algún día te sientes MUY CANSADO: DESCANSA. Todavía queda mucho tiempo, con calma conseguirás adaptarte mejor.

Ciclo 4: Corredores de maratón sub.- 3 horas

Seguimos aumentando de manera progresiva el número de kilómetros semanales, ya que como dijimos y argumentamos la carrera de maratón es una carrera de pura resistencia.

Recuerdas que nuestro objetivo prioritario es: **correr a ritmos cercanos a los 4'00" el kilómetro durante 42,195k.**

Sin embargo, cada vez los ritmos de las series y repeticiones son más exigentes y cercanos al que pretendemos seguir en el Marathon. Por esto debemos concentrar todo nuestro interés en empezar a sentirnos cada vez más seguros del ritmo que hemos elegido nuestra carrera.

Los cuidados en cuanto al descanso nocturno y alimentación deben seguir mejorando. Ya que tu peso corporal tiene una relevancia trascendental en la prueba de maratón. El consumo máximo de oxígeno tiene una gran importancia en el resultado del maratón y este con el peso corporal.

Los ejercicios de estiramiento y abdominales que proponemos hacer cada día te facilitaran que tus músculos estén flexibles y no se acorten, evitando las lesiones, no dejes de hacerlos.

Piensa que a pesar de tener por delante 2 meses las cargas de entrenamiento de este 4 ciclo son decisivas ya que el último mes solo te servirá para confirmar y afianzar todo tu entrenamiento y conseguir tu objetivo: **correr un maratón en menos de 3 horas.**