

Las últimas **3 semanas** antes del maratón.

El taper que uso con mis atletas: qué recortar, qué mantener, qué vas a sentir y cómo llegar fresco a la salida sin haber perdido nada.

21

DÍAS

-60%

VOLUMEN FINAL

100%

INTENSIDAD

2-3%

MEJORA TÍPICA

La idea en una frase

La forma física tarda semanas en irse; la fatiga se va en días. El taper aprovecha esa diferencia: **quitas la fatiga antes de que empiece a irse la forma.** Pensado para Chicago (domingo 11 de octubre), sirve para cualquier maratón en domingo.

Tres reglas, y solo una cambia



El volumen baja

Es lo único que recortas de verdad: alrededor de 20 %, 40 % y 60 % respecto a tu semana pico, en ese orden.



La intensidad se queda

Sigues tocando ritmo de maratón y algo más rápido. Menos repeticiones, **mismo ritmo**. Si lo quitas, llegas pesado.

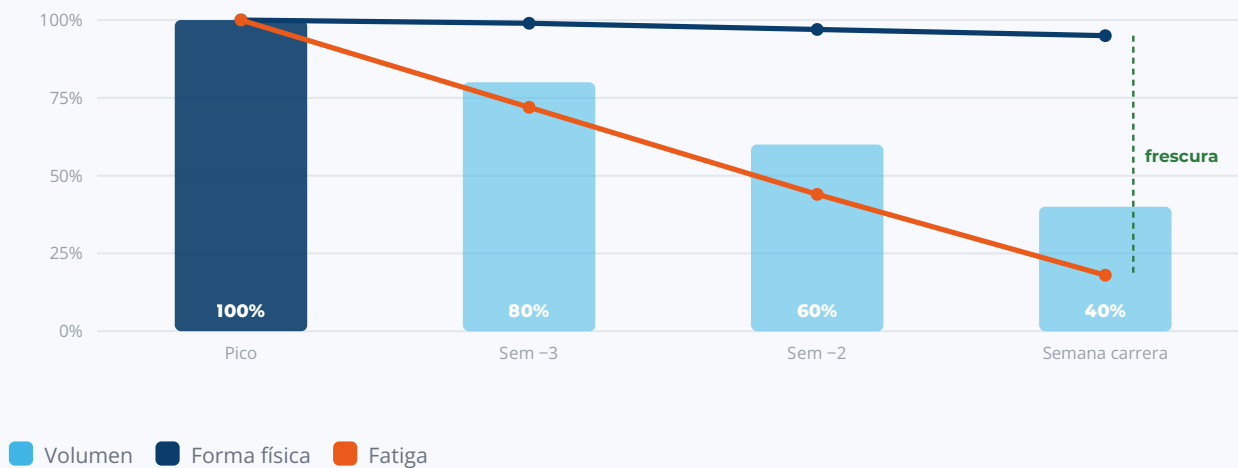


La frecuencia se queda

Corres casi los mismos días. Las salidas se acortan; no desaparecen. El cuerpo necesita el hábito, no el volumen.

Qué pasa por dentro mientras recortas

Volumen semanal (barras) · forma física y fatiga relativas (líneas) — esquema conceptual



Lo que dice la evidencia

Un metaanálisis de referencia sobre el taper (Bosquet y colaboradores, Medicine & Science in Sports & Exercise, 2007) encontró el mayor beneficio con unas dos semanas de reducción, un recorte de volumen del 41 al 60 %, y **sin bajar ni la intensidad ni la frecuencia**. Este plan añade una tercera semana más suave antes, a 80 %, para aterrizar el bloque sin brusquedad.

Semana a semana

SEMANA -3

Aterrizar el bloque

~80 % del volumen pico

última tirada larga de verdad

Clave: la tirada larga del domingo es la última con volumen serio. Incluye los últimos 8 km (5 mi) a ritmo de maratón, sin forzar.

Atención: es la semana donde más gente mete un entrenamiento extra "para asegurar". No lo hagas. Nada de lo que entrenes desde hoy se convierte en forma a tiempo para la carrera.

SEMANA -2

El ensayo general

~60 % del volumen pico

todo lo del día de carrera, a escala

Clave: el domingo corres 18–21 km (11–13 mi) con 6–8 km (4–5 mi) a ritmo de maratón, **como si fuera la carrera:** misma hora, mismo desayuno, mismas zapatillas, mismos geles, misma ropa.

Por qué: todo lo que falle hoy tiene dos semanas para corregirse. Lo que falle el día de carrera, no.

SEMANA DE CARRERA

Afilar, no construir

~40 % del volumen pico

salidas cortas, algo de ritmo, mucho descanso

Clave: un toque de ritmo de maratón el martes para que las piernas recuerden la velocidad. Después, todo suave y corto. Rectas los últimos días para mantener la chispa.

Día por día

Día	Entrenamiento	Además
Lunes	Descanso	Duerme una hora extra. Revisa el pronóstico.
Martes	30 min con 3 × 5 min a RM	Última sesión con ritmo. Corta y controlada.
Miércoles	Suave 30–35 min	Revisa logística: transporte, salida, corral.
Jueves	Suave 25 min + 4 rectas	Come normal. Empieza a hidratarte con intención.
Viernes	Descanso o 20 min · carga CHO día 1	Carga de carbohidratos. Recoge el dorsal temprano.
Sábado	15–20 min + 4 rectas · carga CHO día 2	Carga día 2. Cena temprano. Todo listo la noche antes.
Domingo	CARRERA	Desayuno 3 h antes: el mismo que ensayaste.

La carga de carbohidratos, sin mitos

8 a 10 g de carbohidrato por kilo de peso al día durante las 36–48 horas previas — viernes y sábado para un maratón en domingo. No significa comer más en total: significa que el plato cambia de proporción. Menos fibra, menos grasa, menos proteína; más arroz, pasta, pan, papa, fruta. Nada nuevo, nada que no hayas probado antes.

Vas a pesar más el domingo. Es la señal de que funcionó.

El músculo guarda el glucógeno junto con agua — alrededor de tres gramos de agua por cada gramo de glucógeno. Una ganancia de uno o dos kilos durante la carga es combustible almacenado, no grasa. No te subas a la báscula esa semana esperando otra cosa.

Lo que vas a sentir, y qué significa

Casi todos los corredores atraviesan una fase rara durante el taper. El cuerpo, acostumbrado a semanas de carga, interpreta el descanso como una alarma. Saber que viene es la mitad de manejarlo.

NORMAL • NO HAGAS NADA

- ✓ Piernas pesadas o "sin chispa" los primeros días del recorte.
- ✓ Molestias que aparecen y desaparecen, cambiando de sitio.
- ✓ Inquietud, ganas de entrenar más, sensación de perder forma.
- ✓ Uno o dos kilos más en la báscula durante la carga.
- ✓ Nervios y sueño irregular las dos noches previas.

CONSULTA • NO LO IGNORES

- × Dolor localizado en un punto del hueso que duele al presionar.
- × Una molestia que empeora con cada salida en lugar de mejorar.
- × Cojera, o cambiar la forma de pisar para evitar el dolor.
- × Fiebre, síntomas por debajo del cuello, o dolor en el pecho.

LO QUE NO SE TOCA

Nada nuevo en las últimas tres semanas

ZAPATILLAS

Las de carrera ya deberían tener entre 50 y 100 km (30-60 mi). Ni nuevas ni gastadas.

COMIDA

Ni geles, ni bebidas, ni restaurante que no hayas probado antes de un largo.

MASAJE

Nada profundo en las últimas 48 horas. Si quieres, suave y al principio de la semana.

EXPERIMENTOS

Ni gimnasio nuevo, ni cuestas, ni "una última prueba" para ver cómo estás.

Tu calendario de 21 días

Escribe la fecha, marca cada sesión completada, y anota horas de sueño y cómo te sentiste (1 a 5). **RM** = ritmo de maratón. Si tu entrenador te dio otro plan, el suyo manda.

Día	Fecha	Sesión	✓	Sueño	Sensación
SEMANA -3 • VOLUMEN ~80 %					
Lun D-20		Descanso · movilidad	☐		
Mar D-19		Umbral 3 × 10 min · rec 2 min	☐		
Mié D-18		Suave 40-50 min	☐		
Jue D-17		Suave 40 min + 6 rectas	☐		
Vie D-16		Descanso o 30 min muy suave	☐		
Sáb D-15		Suave 30 min	☐		
Dom D-14		Largo 24-28 km (15-17 mi) · últimos 8 km (5 mi) a RM	☐		
SEMANA -2 • VOLUMEN ~60 %					
Lun D-13		Descanso	☐		
Mar D-12		5 × 4 min a ritmo 10K · rec 2 min	☐		
Mié D-11		Suave 35-40 min	☐		
Jue D-10		Suave 30 min + 6 rectas	☐		
Vie D-9		Descanso	☐		
Sáb D-8		Suave 30 min	☐		
Dom D-7		Ensayo general 18-21 km (11-13 mi) · 6-8 km (4-5 mi) a RM	☐		
SEMANA DE CARRERA • VOLUMEN ~40 %					
Lun D-6		Descanso	☐		
Mar D-5		30 min con 3 × 5 min a RM	☐		
Mié D-4		Suave 30-35 min	☐		
Jue D-3		Suave 25 min + 4 rectas	☐		
Vie D-2		Descanso o 20 min · carga CHO día 1	☐		
Sáb D-1		15-20 min + 4 rectas · carga CHO día 2	☐		
Dom DÍA 0		CARRERA			

Henri Forcella · Entrenador USATF · TrainingPeaks · Certified Functional Strength Coach
Project Management of Running, LLC · El Paso, TX · pmprunning.com

Pautas generales para un corredor de nivel intermedio. No sustituyen la evaluación de un profesional de la salud ni un plan individualizado.

Ora 🙏 · Ama ❤️ · Corre 🏃