



PLAN DE ENTRENAMIENTO

MEDIO MARATÓN



AVANZADO

www.maratondejuarez.com





MARATÓN Y MEDIO MARATÓN DE JUÁREZ 2023

OBSERVACIONES TÉCNICAS

Para graduar el ritmo de carrera de los días del entrenamiento que toca kilometraje, se debe tomar como referencia su última competencia de 5k, ejemplo si su tiempo en esa distancia fue de 20 min., su tiempo por kilómetro fue de 4 min., el ritmo carrera del entrenamiento únicamente de la distancia debe ser un 1 min. máximo 1':10' más lento, es decir a 5' o 5':10" por kilómetro.

El Profesor Enrique Hernández Ávila, asesorará personalmente en el aspecto técnico, táctico y atenderá todas las dudas que tengan las corredoras y los corredores sobre los planes de entrenamiento del Maratón y Medio Maratón de Juárez 2023.

*La atención personalizada,
se realizará por medio del número de celular
VÍA WHATSAPP.*

55 4908 5545

Atte. Profesor Enrique Hernández Ávila

**22 OCT
JRZ 2023**

**CORRE CON PASIÓN
SIN LÍMITES**

SEMANA 01
3 AL 9 DE JULIO



AVANZADO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30 min., cambios de ritmo 1 min. X 1 min.
(se repite 15 veces, a un 80% de esfuerzo)

10 min. trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

12 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

14 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

10 X 800 x 2 min. de trote de recuperación
entre cada uno

10 min. de trote ligero para aflojar

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Primera semana, sábado 8
(12 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30 min. de carrera en subida continua y/o 20 cuestas
100 mts. X 100 de bajada de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 02

10 AL 16 DE JULIO



AVANZADO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30 min., cambios de ritmo 1 min. X 1 min.
(se repite 15 veces, a un 80% de esfuerzo)

10 min. trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

12 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

14 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

10 X 800 x 2 min. de trote de recuperación
entre cada uno

10 min. de trote ligero para aflojar

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Segunda semana, sábado 15
(13 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30 min. de carrera en subida continua y/o 20 cuestas
100 mts. X 100 de bajada de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 03

17 AL 23 DE JULIO



AVANZADO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30 min., cambios de ritmo 1 min. X 1 min.
(se repite 15 veces, a un 80% de esfuerzo)

10 min. trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

12 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

14 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

10 X 800 x 2 min. de trote de recuperación
entre cada uno

10 min. de trote ligero para aflojar

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Tercera semana, sábado 22
(14 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30 min. de carrera en subida continua y/o 20 cuestas
100 mts. X 100 de bajada de recuperación


10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 04
24 AL 30 DE JULIO



21K AVANZADO

 **NOTA:** Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30 min., cambios de ritmo 1 min. X 1 min.
(se repite 15 veces, a un 80% de esfuerzo)

10 min. trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

12 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

14 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

10 X 800 x 2 min. de trote de recuperación
entre cada uno

10 min. de trote ligero para aflojar

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Cuarta semana sábado 29
(15 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30 min. de carrera en subida continua y/o 20 cuestas
100 mts. X 100 de bajada de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 05
31 DE JULIO AL 6 DE AGOSTO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Cambios de ritmo 2'X1' trote de recuperación
(se repite 7 veces)

10 min. trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

12 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

2X2000 X 2' trote de recuperación

3X1000 X 2' trote de recuperación

10 min. de trote ligero para aflojar

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Primera semana, sábado 5
(16 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

40 min. de carrera continua en subida o 30 cuestas
100 mts. X 100 de bajada de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 06
7 AL 13 DE AGOSTO



21K AVANZADO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Cambios de ritmo 2'X1' trote de recuperación
(se repite 7 veces)

10 min. trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

12 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

2X2000 X 2' trote de recuperación

3X1000 X 2' trote de recuperación

10 min. de trote ligero para aflojar

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Segunda semana, sábado 12
(16 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

40 min. de carrera continua en subida o 30 cuestas
100 mts. X 100 de bajada de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 07
14 AL 20 DE AGOSTO



21K AVANZADO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Cambios de ritmo 2'X1' trote de recuperación
(se repite 7 veces)

10 min. trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

12 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

2X2000 X 2' trote de recuperación

3X1000 X 2' trote de recuperación

10 min. de trote ligero para aflojar

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Tercera semana, sábado 19
(18 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

40 min. de carrera continua en subida o 30 cuestas
100 mts. X 100 de bajada de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 08

21 AL 27 DE AGOSTO



AVANZADO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Cambios de ritmo 2'X1' trote de recuperación
(se repite 7 veces)

10 min. trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

12 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

2X2000 X 2' trote de recuperación

3X1000 X 2' trote de recuperación

10 min. de trote ligero para aflojar

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Cuarta semana sábado 26
(18 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

40 min. de carrera continua en subida o 30 cuestas
100 mts. X 100 de bajada de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 09
28 DE AGOSTO AL 3 DE SEPTIEMBRE



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Cambios de ritmo 1'X1' trote de recuperación
(se repite 17 veces)

10 min. trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

14 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10' de trote de calentamiento

20 subidas de 100 mts.X100 mts. caminando de recuperación

10' de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

4x2000 2' trote de recuperación

10' de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Primera semana, sábado 2
(14 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30' trote de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 10
4 AL 10 DE SEPTIEMBRE



21K AVANZADO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Cambios de ritmo 1'X1' trote de recuperación
(se repite 17 veces)

10 min. trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

14 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10' de trote de calentamiento

20 subidas de 100 mts.X100 mts. caminando de recuperación

10' de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

4x2000 2' trote de recuperación

10' de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Segunda semana, sábado 9
(16 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30' trote de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SEMANA 11
11 AL 17 DE SEPTIEMBRE



21K AVANZADO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Cambios de ritmo 1'X1' trote de recuperación
(se repite 17 veces)

10 min. trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

14 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10' de trote de calentamiento

20 subidas de 100 mts.X100 mts. caminando de recuperación

10' de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

4x2000 2' trote de recuperación

10' de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Tercera semana, sábado 16
(18 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30' trote de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SEMANA 12
18 AL 24 DE SEPTIEMBRE



21K AVANZADO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Cambios de ritmo 1'X1' trote de recuperación
(se repite 17 veces)

10 min. trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

14 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10' de trote de calentamiento

20 subidas de 100 mts.X100 mts. caminando de recuperación

10' de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

4x2000 2' trote de recuperación

10' de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Cuarta semana sábado 23
(18 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30' trote de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 13

25 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE



AVANZADO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

18X200 con 50" de recuperación entre cada uno a 80% de esfuerzo

10' trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

12 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

8km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

3X2000 con 2':30" de recuperación entre cada uno+2X1000 con 2':30" de recuperación

10 min. de trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Primera semana, sábado 30
(16 km. de carrera continua)

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

8 km. de carrera continua ritmo moderado

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 14
2 AL 8 DE OCTUBRE



21K AVANZADO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

18X200 con 50" de recuperación entre cada uno a 80% de esfuerzo

10' trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

12 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

8km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

3X2000 con 2':30" de recuperación entre cada uno+2X1000 con 2':30" de recuperación

10 min. de trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Primera semana, sábado 7
(16 km. de carrera continua)

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

8 km. de carrera continua ritmo moderado

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 15
9 AL 15 DE OCTUBRE



21K AVANZADO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

18X200 con 50" de recuperación entre cada uno a 80% de esfuerzo

10' trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

12 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

8km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

3X2000 con 2:30" de recuperación entre cada uno+2X1000 con 2:30" de recuperación

10 min. de trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Primera semana, sábado 14
(16 km. de carrera continua)

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

8 km. de carrera continua ritmo moderado

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 16
16 AL 22 DE OCTUBRE



21K AVANZADO



NOTA: Es muy importante dentro de la rutina del entrenamiento, realizar los ejercicios de calentamiento y estiramientos, para prevenir posibles lesiones que limiten la preparación para el Medio Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

35 min. trote ligero

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

35 min. trote ligero

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

2X2000 al ritmo en el que tienes planeado desarrollar en la competencia (es decir a 4' o 5' o 6' por Km. etc), con 2' de recuperación

10 min. trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

25 min. trote ligero

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

EL MAYOR DE LOS ÉXITOS EN LA COMPETENCIA

**MEDIO
MARATÓN**

