



PLAN DE ENTRENAMIENTO

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



42K AVANZADO



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

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

10X1000 mts. con 2 min. de recuperación
entre cada uno

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

13 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

40 min. de cambios de ritmo
(2 min. x 2 min. de trote de recuperación,
se repite 10 veces, a un 80 % de esfuerzo)

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

40 min. de subida continua y/o 30 cuestas
de 100 mts. X 100 mts. de recuperación de bajada

10 min. de trote de aflojamiento

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 lesiones que limiten la preparación para el Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

10X1000 mts. con 2 min. de recuperación entre cada uno

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

13 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

40 min. de cambios de ritmo
(2 min. x 2 min. de trote de recuperación, se repite 10 veces, a un 80 % de esfuerzo)

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
(14 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

40 min. de subida continua y/o 30 cuestas de 100 mts. X 100 mts. de recuperación de bajada

10 min. de trote de aflojamiento

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 lesiones que limiten la preparación para el Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

10X1000 mts. con 2 min. de recuperación entre cada uno

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

13 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

40 min. de cambios de ritmo
(2 min. x 2 min. de trote de recuperación,
se repite 10 veces, a un 80 % de esfuerzo)

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
(16 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

40 min. de subida continua y/o 30 cuestas
de 100 mts. X 100 mts. de recuperación de bajada

10 min. de trote de aflojamiento


10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 04
24 AL 30 DE JULIO



42K AVANZADO

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

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

10X1000 mts. con 2 min. de recuperación entre cada uno

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

13 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

40 min. de cambios de ritmo
(2 min. x 2 min. de trote de recuperación, se repite 10 veces, a un 80 % de esfuerzo)

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
(18 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

40 min. de subida continua y/o 30 cuestas de 100 mts. X 100 mts. de recuperación de bajada

10 min. de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 05
31 DE JULIO AL 6 DE AGOSTO



42K AVANZADO



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

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

cambios de ritmo- 3'X2' trote de recuperación
(se repite 9 veces)

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

5X2000 con 2':30" 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
(22 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

8 km. de carrera continua ritmo moderado
(recuperación)

10 min. de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 06

7 AL 13 DE AGOSTO



AVANZADO



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

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

cambios de ritmo- 3'X2' trote de recuperación
(se repite 9 veces)

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

5X2000 con 2':30" 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 15
(24 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

8 km. de carrera continua ritmo moderado
(recuperación)

10 min. de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 07
14 AL 20 DE AGOSTO



42K AVANZADO



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

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

cambios de ritmo- 3'X2' trote de recuperación
(se repite 9 veces)

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

16 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

5X2000 con 2':30" 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 22
(27 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

8 km. de carrera continua ritmo moderado
(recuperación)

10 min. de trote de aflojamiento

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 lesiones que limiten la preparación para el Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

cambios de ritmo- 3'X2' trote de recuperación
(se repite 9 veces)

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

16 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

5X2000 con 2':30" 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 29
(30 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

8 km. de carrera continua ritmo moderado
(recuperación)

10 min. de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 09
28 AGOSTO AL 3 DE SEPTIEMBRE



42K AVANZADO



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

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

Cambios de ritmo 1'X1' trote de recuperación
(se repite 18 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

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

5X2000 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 2
(22 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30' de carrera continua a ritmo moderado

10 min. de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 10
4 AL 10 DE SEPTIEMBRE



42K AVANZADO



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

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

Cambios de ritmo 1'X1' trote de recuperación
(se repite 18 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

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

5X2000 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 9
(24 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30' de carrera continua a ritmo moderado

10 min. de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 11
11 AL 17 DE SEPTIEMBRE



AVANZADO



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

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

Cambios de ritmo 1'X1' trote de recuperación
(se repite 18 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

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

5X2000 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 16
(26 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30' de carrera continua a ritmo moderado

10 min. de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos



SEMANA 12
18 AL 24 DE SEPTIEMBRE



AVANZADO



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

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

Cambios de ritmo 1'X1' trote de recuperación
(se repite 18 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

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

5X2000 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 23
(26 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30' de carrera continua a ritmo moderado

10 min. de trote de aflojamiento

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 lesiones que limiten la preparación para el Maratón.

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

16X400 con 1' 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

14 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

2X4000 con 3' trote de recuperación entre cada uno+2X2000 con 2':15" de recuperación entre cada uno

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 (30km. 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



42K AVANZADO



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

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

16X400 con 1' 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

14 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

2X4000 con 3' trote de recuperación entre cada uno+2X2000 con 2':15" de recuperación entre cada uno

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
(32km. 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



42K AVANZADO

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

LUNES

DESCANSO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

16X400 con 1' 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

14 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

2X4000 con 3' trote de recuperación entre cada uno+2X2000 con 2':15" de recuperación entre cada uno

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
(16km. 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



42K AVANZADO



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

3X2000 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

25min. trote ligero

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE DESCANSO

DOMINGO

EL MAYOR DE LOS ÉXITOS EN LA COMPETENCIA

MARATÓN

