



PLAN DE ENTRENAMIENTO

MEDIO MARATÓN

21K

AVANZADO

www.maratondejuarez.com





Maratón y Medio Maratón de Juárez 2024

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 2024.

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

55 4908 5545

Atte. Profesor Enrique Hernández Ávila

**20 / JRZ
OCT / 2024**

**CORRE CON EL ♥
Y TUS PIES
TE SEGUIRÁN**

Semana 01
8 al 14 de julio



MEDIO MARATÓN
AVANZADO **21K**



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 ligero de calentamiento

8X800mts. con 1:50 min. de recuperación entre cada uno, a un 85% de esfuerzo

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

10 min. trote ligero de calentamiento

30 min. de subida continua o 30 cuestas de 150X150 mts. de bajada de recuperación

10 min. trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote ligero 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

10 min. de trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10/15 min. de ejercicios de calentamiento.

(10 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. trote ligero de calentamiento

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

10 min. de trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

Semana 02
15 al 21 de julio



MEDIO MARATÓN
AVANZADO **21K**



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 ligero de calentamiento

8X800mts. con 1:50 min. de recuperación entre cada uno, a un 85% de esfuerzo

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

10 min. trote ligero de calentamiento

30 min. de subida continua o 30 cuestas de 150X150 mts. de bajada de recuperación

10 min. trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote ligero 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

10 min. de trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10/15 min. de ejercicios de calentamiento.

(12 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. trote ligero de calentamiento

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

10 min. de trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

Semana 03
22 al 28 de julio



MEDIO MARATÓN
AVANZADO **21K**



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 ligero de calentamiento

8X800mts. con 1:50 min. de recuperación entre cada uno, a un 85% de esfuerzo

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

10 min. trote ligero de calentamiento

30 min. de subida continua o 30 cuestas de 150X150 mts. de bajada de recuperación

10 min. trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote ligero 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

10 min. de trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10/15 min. de ejercicios de calentamiento.

(14 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. trote ligero de calentamiento

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

10 min. de trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

Semana 04
28 al 4 de agosto



MEDIO MARATÓN
AVANZADO **21K**



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 ligero de calentamiento

8X800mts. con 1:50 min. de recuperación entre cada uno, a un 85% de esfuerzo

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

10 min. trote ligero de calentamiento

30 min. de subida continua o 30 cuestas de 150X150 mts. de bajada de recuperación

10 min. trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote ligero 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

10 min. de trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10/15 min. de ejercicios de calentamiento.

(16 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. trote ligero de calentamiento

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

10 min. de trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramiento