



PLAN DE **ENTRENA- MIENTO**

MARATÓN
42K
AVANZADO



www.maratondejuarez.com



Maratón y Medio Maratón de Juárez 2026

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.

Atte. Profesor Enrique Hernández Ávila

18 OCT 26

**PARA GRANDES
CORAZONES
DE PIES LIGEROS**

Semana 01
3 al 9 de agosto

i5GN **Maratón**
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MARATÓN
AVANZADO **42K**

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- 2X1' 45' min.(los 2' sin a un 80% de intensidad, el 1' de recuperación es un trote suave

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

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

7X1200 con 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 8
(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 02
10 al 16 de agosto

ib **GN** **Maratón**
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MARATÓN
AVANZADO **42K**

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- 2X1' 45' min.(los 2' sin a un 80% de intensidad, el 1' de recuperación es un trote suave

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

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

7X1200 con 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 15
(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 03
17 al 23 de agosto

i5GN Maratón
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MARATÓN
AVANZADO **42K**

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- 2X1' 45' min.(los 2' sin a un 80% de intensidad, el 1' de recuperación es un trote suave

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

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

7X1200 con 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 22
(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 04
24 al 30 de agosto

ib **GN** **Maratón**
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MARATÓN
AVANZADO **42K**

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- 2X1' 45' min.(los 2' sin a un 80% de intensidad, el 1' de recuperación es un trote suave

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

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

7X1200 con 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 29
(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 05
31 de agosto al
6 de septiembre

i5GN Maratón
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MARATÓN
AVANZADO

42K

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

16X600 con 2 min. de recuperación

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

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

8X2000 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
(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 06
7 al 13 de
septiembre

i5GN **Maratón**
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MARATÓN
AVANZADO

42K

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

16X600 con 2 min. de recuperación

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

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

8X2000 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 12
(26 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
septiembre

i5GN Maratón
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MARATÓN
AVANZADO **42K**

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

16X600 con 2 min. de recuperación

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

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

8X2000 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 19
(26 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
septiembre

i5GN Maratón
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MARATÓN
AVANZADO **42K**

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

16X600 con 2 min. de recuperación

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

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

8X2000 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 26
(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