



PLAN DE **ENTRENA- MIENTO**

MEDIO MARATÓN
21K
INTERMEDIO



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

MEDIO MARATÓN
INTERMEDIO

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 de calentamiento

10X400 mts. con 1':10" trote de recuperación entre cada uno, 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

8km 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

42min. de cambios de ritmo, 2'X2' trote de recuperación, (los 2 de intensidad son 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

10 min. trote ligero de calentamiento

30' de subida continua y/o 20 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 agosto

i5GN Maratón
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MEDIO MARATÓN
INTERMEDIO

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 de calentamiento

10X400 mts. con 1':10" trote de recuperación entre cada uno, 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

8km 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

42min. de cambios de ritmo, 2'X2' trote de recuperación, (los 2 de intensidad son 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
(12 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' de subida continua y/o 20 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 agosto

i5GN Maratón
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MEDIO MARATÓN
INTERMEDIO

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 de calentamiento

10X400 mts. con 1':10" trote de recuperación entre cada uno, 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

8km 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

42min. de cambios de ritmo, 2'X2' trote de recuperación, (los 2 de intensidad son 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
(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' de subida continua y/o 20 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 agosto

i5GN Maratón
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MEDIO MARATÓN
INTERMEDIO

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 de calentamiento

10X400 mts. con 1':10" trote de recuperación entre cada uno, 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

8km 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

42min. de cambios de ritmo, 2'X2' trote de recuperación, (los 2 de intensidad son 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
(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' de subida continua y/o 20 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 agosto al
6 de septiembre

i5GN Maratón
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MEDIO MARATÓN
INTERMEDIO

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. trote de calentamiento

15X400 mts. con 1':10" de trote suave de recuperación

10' trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

9 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 km. de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. trote ligero de calentamiento

6X2000 con 2 min. de trote suave de recuperación

10 min. trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Primera semana, sábado 5
(15 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' de subida continua y/o 20 cuestas de 100 mts. X
100 mts. de recuperación de bajada

10 min. trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

Semana 06
7 al 13 de
septiembre

i5GN **Maratón**
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MEDIO MARATÓN
INTERMEDIO

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. trote de calentamiento

15X400 mts. con 1':10" de trote suave de recuperación

10' trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

9 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 km. de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. trote ligero de calentamiento

6X2000 con 2 min. de trote suave de recuperación

10 min. trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Segunda semana, sábado 12
(15 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' de subida continua y/o 20 cuestas de 100 mts. X
100 mts. de recuperación de bajada

10 min. trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

Semana 07
14 al 20 de
septiembre

ibGN **Maratón**
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MEDIO MARATÓN
INTERMEDIO

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. trote de calentamiento

15X400 mts. con 1':10" de trote suave de recuperación

10' trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

9 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 km. de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. trote ligero de calentamiento

6X2000 con 2 min. de trote suave de recuperación

10 min. trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Tercera semana, sábado 19
(17 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' de subida continua y/o 20 cuestas de 100 mts. X
100 mts. de recuperación de bajada

10 min. trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

Semana 08
21 al 27 de
septiembre

i5GN **Maratón**
INTERNACIONAL
DE JUÁREZ

MEDIO MARATÓN
INTERMEDIO

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. trote de calentamiento

15X400 mts. con 1':10" de trote suave de recuperación

10' trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

9 km de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 km. de carrera continua

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. trote ligero de calentamiento

6X2000 con 2 min. de trote suave de recuperación

10 min. trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Cuarta semana, sábado 26
(17 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' de subida continua y/o 20 cuestas de 100 mts. X
100 mts. de recuperación de bajada

10 min. trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos