Maratón INTERNACIONAL DE JUÁREZ

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MEDIO MARATÓN

21K

INTERMEDIO

AIMS

MUNDO DE ATLETISMO en México AC

www.maratondejuarez.com

Maratón INTERNACIONAL DE JUÁREZ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Semana 09

28 de septiembre al 4 de octubre

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
- 20X300 con 1 min. de recuperación
- 10' 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 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
- 5X2000 con 3 min. de trote 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 3 (18 km. de carrera continua)
- 10/15 min. de ejercicios de estiramiento

DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

- 10 min. trote ligero de calentamiento
- 40' 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 10
5 al 11 de octubre

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
- 20X300 con 1 min. de recuperación
- 10' 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 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
- 3X2000 con 2':30" trote 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 3 (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
- 20' 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 11
12 al 18 de octubre

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

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

MARTES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30 min. de carrera continua a paso de confort+10X100

MIÉRCOLES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

3X1000 a ritmo moderado con 2 min. de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

JUEVES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30 min. de carrera continua a paso de confort+10X100

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. trote ligero de calentamiento

30 min. de carrera continua a paso de confort+10X10

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

¡FELICIDADES
HAZ CONCLUIDO EL ENTRENAMIENTO, ÉXITO!

EL MAYOR DE LOS ÉXITOS EN LA COMPETENCIA