



# PLAN DE ENTRENA- MIENTO

MEDIO MARATÓN

**21K**  
AVANZADO

[www.maratondejuarez.com](http://www.maratondejuarez.com)





Maratón y Medio Maratón de Juárez 2025

# 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*

---

**19 OCT 25**

---

**PARA GRANDES  
CORAZONES  
DE PIES LIGEROS**

Semana 01  
4 al 10 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

Cambios de ritmo 2'X1' trote de recuperación  
(se repite 7 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

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

2X2000 X 2' trote de recuperación

3X1000 X 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 9  
(16 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

## DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

40 min. de carrera continua en subida o 30 cuestas  
100 mts. X 100 de bajada de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

Semana 02  
11 al 17 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

Cambios de ritmo 2'X1' trote de recuperación  
(se repite 7 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

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

2X2000 X 2' trote de recuperación

3X1000 X 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 16  
(18 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

## DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

40 min. de carrera continua en subida o 30 cuestas  
100 mts. X 100 de bajada de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

Semana 03  
18 al 24 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

Cambios de ritmo 2'X1' trote de recuperación  
(se repite 7 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

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

2X2000 X 2' trote de recuperación

3X1000 X 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 23  
(18 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

## DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

40 min. de carrera continua en subida o 30 cuestas  
100 mts. X 100 de bajada de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

Semana 04  
25 al 31 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

Cambios de ritmo 2'X1' trote de recuperación  
(se repite 7 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

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

2X2000 X 2' trote de recuperación

3X1000 X 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 30  
(18 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

## DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

40 min. de carrera continua en subida o 30 cuestas  
100 mts. X 100 de bajada de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

Semana 05  
1 al 7 de septiembre



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

Cambios de ritmo 1'X1' trote de recuperación  
(se repite 17 veces)

10 min. 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

10' de trote de calentamiento

20 subidas de 100 mts.X100 mts. caminando de  
recuperación

## VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

4x2000 2' trote de recuperación

10' de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

## SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Primera semana, sábado 6  
(16 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

## DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30' trote de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

Semana 06  
8 al 14 de septiembre



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

Cambios de ritmo 1'X1' trote de recuperación  
(se repite 17 veces)

10 min. 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

10' de trote de calentamiento

20 subidas de 100 mts.X100 mts. caminando de  
recuperación

## VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

4x2000 2' trote de recuperación

10' de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

## SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Segunda semana, sábado 13  
(18 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

## DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30' trote de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

Semana 07  
15 al 21 de septiembre



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

Cambios de ritmo 1'X1' trote de recuperación  
(se repite 17 veces)

10 min. 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

10' de trote de calentamiento

20 subidas de 100 mts.X100 mts. caminando de  
recuperación

10' de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

## VIERNES

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10 min. de trote de calentamiento

4x2000 2' trote de recuperación

10' de trote de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

## SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Tercera semana sábado 20  
(18 km. de carrera continua)

10/15 min. de ejercicios de estiramiento

## DOMINGO

10 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

30' trote de recuperación

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

Semana 08  
22 al 28 de septiembre



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 de calentamiento

18X200 con 50" 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

12 km 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

3X2000 con 2':30" de recuperación entre cada uno+2X1000 con 2':30" de recuperación

10 min. de trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

## SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Cuarta semana, sábado 27  
(16 km. 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 09  
29 de septiembre  
al 5 de octubre



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 de calentamiento

18X200 con 50" 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

12 km 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

3X2000 con 2':30" de recuperación entre cada uno+2X1000 con 2':30" de recuperación

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 4  
(16 km. 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 10  
6 al 12 de octubre



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 de calentamiento

18X200 con 50" 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

12 km 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

3X2000 con 2':30" de recuperación entre cada uno+2X1000 con 2':30" de recuperación

10 min. de trote ligero de aflojamiento

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

## SÁBADO

10/15 MIN. DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Segunda semana, sábado 11  
(16 km. 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 11  
13 al 19 de octubre



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

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

2X2000 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

25 min. trote ligero

10/15 min. de ejercicios de estiramientos

## SÁBADO

DESCANSO

## DOMINGO



**¡Felicidades**  
haz concluido el  
entrenamiento, éxito!

EL MAYOR DE LOS ÉXITOS EN LA COMPETENCIA