

## Entrenamiento 8 semanas 21 km

SEMANA 1						TOTAL KM
LUNES CARRERA Calentamiento 15 min trote en AEL 8x600 UAN por encima del 85% de FC con 2 pausa caminando 10 min enfriamiento en AEL Flexibilidad Aprox: 9 km	MARTES CIRCUITO FUERZA Abdominal en "Y" con pelota medicinal y girar de un lado al otro 10 veces 10 Desplantes 15 jumping jacks 10 Press de hombro con mancuerna 10 Lateral de hombro con mancuerna o liga 15 jumping jacks  Se repite 4 veces la serie con pausa de 1' entre cada una	MIÉRCOLES CARRERA Calentamiento 15 min en AEL Flexibilidad y lubricación Realizar ejercicios de técnica por tramos de 20-30 mts -Yogui-Taldn/pompa-Laterales-saltos -gacelas-ranas 15x200 AEI+0.5 kph, por encima del 88% de FC Descansar 30" Si aumentas 1 en kph (en lugar de 0.5) la pausa es de 45" Enfriamiento 10 min en AEL Flexibilidad Aprox: 7 km	JUEVES CIRCUITO FUERZA 10 planchas con flexión de rodillas en pelota suiza 5 burpees 10 sentadillas con un balón medicinal de 4-6 kg 5 burpees 15 remo con mancuerna, con liga o en aparato 5 burpees Subir y bajar de un banco alto 20 veces de cada pierna, hacerlo alternando, el banco puede ser como del tamaño de una silla Realizar este circuito 3 veces y pausa de 1' entre cada serie	VIERNES CARRERA /FUERZA Calentamiento 15 min entre AEL y AEM Flexibilidad En una subida que mida entre 200 y 400 mts realizar repeticiones 6 veces subir como al 80%-85% de FC la bajada suave será la recuperación Enfriamiento 10 min en AEL Flexibilidad Aprox: 7 km	SÁBADO/DOMINGO Carrera larga 10-12 km aprox: 70 min De preferencia en terreno suave y ondulado Empezar AER-AEL al menos 2 km e ir incrementando poco a poco hasta sostener AEM al km 10 bajar la velocidad 1 km AEL Realizar ejercicios de flexibilidad *APLICAR HIELO EN RODILLAS, EN COMPRESAS Ó EN TINA DE AGUA CON HIELO ESTIMULA LA RECUPERACIÓN	35
SEMANA 2						TOTAL KM
LUNES CARRERA Calentamiento 15 min trote en AEL 8x600 UAN por encima del 85% de FC con 2 pausa caminando 10 min enfriamiento en AEL Flexibilidad Aprox: 10 km	MARTES CIRCUITO FUERZA Abdominal en "Y" con pelota medicinal y girar de un lado al otro 10 veces 10 Desplantes 15 jumping jacks 10 Press de hombro con mancuerna 10 Lateral de hombro con mancuerna o liga 15 jumping jacks  Se repite 4 veces la serie con pausa de 1' entre cada una	MIÉRCOLES CARRERA Calentamiento 15 min en AEL Flexibilidad y lubricación Realizar ejercicios de técnica por tramos de 20-30 mts -Yogui-Taldn/pompa-Laterales-saltos -gacelas-ranas 20x200 AEI+0.5 kph, por encima del 88% de FC Descansar 30" Si aumentas 1 en kph (en lugar de 0.5) la pausa es de 45" Enfriamiento 10 min en AEL Flexibilidad Aprox: 8 km	JUEVES CIRCUITO FUERZA 10 planchas con flexión de rodillas en pelota suiza 5 burpees 10 sentadillas con un balón medicinal de 4-6 kg 5 burpees 15 remo con mancuerna, con liga o en aparato 5 burpees Subir y bajar de un banco alto 20 veces de cada pierna, hacerlo alternando, el banco puede ser como del tamaño de una silla Realizar este circuito 3 veces y pausa de 1' entre cada serie	VIERNES CARRERA /FUERZA Calentamiento 15 min entre AEL y AEM Flexibilidad En una subida que mida entre 200 y 400 mts realizar repeticiones 8 veces subir como al 80%-85% de FC la bajada suave será la recuperación Enfriamiento 10 min en AEL Flexibilidad Aprox: 8 km	SÁBADO/DOMINGO Carrera larga 11-13 km aprox: 75 min De preferencia en terreno suave y ondulado Empezar AER-AEL al menos 2 km e ir incrementando poco a poco hasta sostener AEM al km 10 bajar la velocidad 1 km AEL Realizar ejercicios de flexibilidad *APLICAR HIELO EN RODILLAS, EN COMPRESAS Ó EN TINA DE AGUA CON HIELO ESTIMULA LA RECUPERACIÓN	39
SEMANA 3						TOTAL KM
LUNES CARRERA Calentamiento 15 min trote en AEL 5x600 UAN por encima del 85% de FC con 2 pausa caminando 10 min enfriamiento en AEL Flexibilidad Aprox: 7 km	MARTES CIRCUITO FUERZA Abdominal en "Y" con pelota medicinal y girar de un lado al otro 10 veces 10 Desplantes 15 jumping jacks 10 Press de hombro con mancuerna 10 Lateral de hombro con mancuerna o liga 15 jumping jacks  Se repite 4 veces la serie con pausa de 1' entre cada una  *SE SUGIERE TERAPIA PARA DESCARGAR PIERNAS DE CONTRACTURAS	MIÉRCOLES Carrera Regenerativa Calentamiento 3 km en AER y AEL Flexibilidad y movilidad 4 km AEM, no mas del 78% de FC Enfriamiento 1km AEL Flexibilidad y movilidad Aprox: 8 km	JUEVES ABDOMEN + 400 abdominales -100 en piso con pelota de pilates -100 en plano vertical -100 elevaciones de pierna -100 planchas Se pueden realizar combinaciones y hacerlas de 20 en 20	VIERNES CARRERA /FUERZA Calentamiento 15 min entre AEL y AEM Flexibilidad En una subida que mida entre 200 y 400 mts realizar repeticiones 6 veces subir como al 80%-85% de FC la bajada suave será la recuperación Enfriamiento 10 min en AEL Flexibilidad Aprox: 7km	SÁBADO/DOMINGO Carrera larga 10-11 km aprox: 60 min De preferencia en terreno suave y ondulado Empezar AER-AEL al menos 2 km e ir incrementando poco a poco hasta sostener AEM al km 10 bajar la velocidad 1 km AEL Realizar ejercicios de flexibilidad *APLICAR HIELO EN RODILLAS, EN COMPRESAS Ó EN TINA DE AGUA CON HIELO ESTIMULA LA RECUPERACIÓN	32
SEMANA 4						TOTAL KM
LUNES CARRERA Calentamiento 15 min trote en AEL 10x600 UAN por encima del 85% de FC con 2 pausa caminando 10 min enfriamiento en AEL Flexibilidad Aprox: 11 km	MARTES CIRCUITO FUERZA Abdominal en "Y" con pelota medicinal y girar de un lado al otro 10 veces 10 Desplantes 15 jumping jacks 10 Press de hombro con mancuerna 10 Lateral de hombro con mancuerna o liga 15 jumping jacks  Se repite 4 veces la serie con pausa de 1' entre cada una	MIÉRCOLES CARRERA /EMPAREJANDO DISTANCIA Calentamiento 10 min entre AEL y AEM Flexibilidad 200 PAE + 200 AEL 400 PAE + 400 AEL 800 AEI + 800 AEL Descansar 5 min y realizar la misma secuencia Enfriamiento 10 min en AEL Flexibilidad Aprox: 10 km	JUEVES ABDOMEN + 400 abdominales -100 en piso con pelota de pilates -100 en plano vertical -100 elevaciones de pierna -100 planchas Se pueden realizar combinaciones y hacerlas de 20 en 20	VIERNES CARRERA /FUERZA Calentamiento 15 min entre AEL y AEM Flexibilidad En una subida que mida 400 mts realizar repeticiones 8 veces subir como al 80%-85% de FC la bajada suave será la recuperación Enfriamiento 10 min en AEL Flexibilidad Aprox: 9 km	SÁBADO/DOMINGO Carrera larga 12-14 km aprox: 80 min De preferencia en terreno suave y ondulado Empezar AER-AEL al menos 2 km e ir incrementando poco a poco hasta sostener AEM al km 10 bajar la velocidad 1 km AEL Realizar ejercicios de flexibilidad *APLICAR HIELO EN RODILLAS, EN COMPRESAS Ó EN TINA DE AGUA CON HIELO ESTIMULA LA RECUPERACIÓN	44
SEMANA 5						TOTAL KM
LUNES CARRERA Calentamiento 15 min trote en AEL 10x600 UAN por encima del 85% de FC con 2 pausa caminando 10 min enfriamiento en AEL Flexibilidad Aprox: 11 km	MARTES CIRCUITO FUERZA Abdominal en "Y" con pelota medicinal y girar de un lado al otro 10 veces 10 Desplantes 15 jumping jacks 10 Press de hombro con mancuerna 10 Lateral de hombro con mancuerna o liga 15 jumping jacks  Se repite 4 veces la serie con pausa de 1' entre cada una	MIÉRCOLES CARRERA /EMPAREJANDO DISTANCIA Calentamiento 10 min entre AEL y AEM Flexibilidad 200 PAE + 200 AEL 400 PAE + 400 AEL 800 AEI + 800 AEL Descansar 5 min y realizar la misma secuencia 3 veces Enfriamiento 10 min en AEL Flexibilidad Aprox: 12 km	JUEVES ABDOMEN + 400 abdominales -100 en piso con pelota de pilates -100 en plano vertical -100 elevaciones de pierna -100 planchas Se pueden realizar combinaciones y hacerlas de 20 en 20	VIERNES CARRERA /FUERZA Calentamiento 15 min entre AEL y AEM Flexibilidad En una subida que mida 400 mts realizar repeticiones 8 veces subir como al 80%-85% de FC la bajada suave será la recuperación Enfriamiento 10 min en AEL Flexibilidad Aprox: 9 km	SÁBADO/DOMINGO Carrera larga 13-15 km aprox: 85 min De preferencia en terreno suave y ondulado Empezar AER-AEL al menos 2 km e ir incrementando poco a poco hasta sostener AEM al km 10 bajar la velocidad 1 km AEL Realizar ejercicios de flexibilidad *APLICAR HIELO EN RODILLAS, EN COMPRESAS Ó EN TINA DE AGUA CON HIELO ESTIMULA LA RECUPERACIÓN	47
SEMANA 6						TOTAL KM
LUNES CARRERA Calentamiento 15 min trote en AEL Flexibilidad y movilidad 6x600 UAN por encima del 85% de FC con 2 pausa caminando 10 min enfriamiento en AEL Flexibilidad Aprox: 8 km	MARTES CIRCUITO FUERZA Abdominal en "Y" con pelota medicinal y girar de un lado al otro 10 veces 10 Desplantes 15 jumping jacks 10 Press de hombro con mancuerna 10 Lateral de hombro con mancuerna o liga 15 jumping jacks  Se repite 4 veces la serie con pausa de 1' entre cada una  *SE SUGIERE TERAPIA PARA DESCARGAR PIERNAS DE CONTRACTURAS	MIÉRCOLES FARTLEK REGENERATIVO Calentamiento 15 min trote en AEL Flexibilidad y movilidad 2' trote en AEM + 1' en trote mas ligero en AEL+ 3' trote en AEM + 1' trote en AEL + 4' en trote en AEM 1' trote en AEL realizar la secuencia al reves desde 5' hasta 2' con 1' de trote en AEL entre cada parcial 10 min enfriamiento en AEL Flexibilidad Aprox: 9 km	JUEVES ABDOMEN + 400 abdominales -100 en piso con pelota de pilates -100 en plano vertical -100 elevaciones de pierna -100 planchas Se pueden realizar combinaciones y hacerlas de 20 en 20	VIERNES CARRERA /FUERZA Calentamiento 15 min entre AEL y AEM Flexibilidad En una subida que mida 400 mts realizar repeticiones 8 veces subir como al 80%-85% de FC la bajada suave será la recuperación Enfriamiento 10 min en AEL Flexibilidad Aprox: 9 km	SÁBADO/DOMINGO Carrera larga 15-17 km aprox: 90 min De preferencia en terreno suave y ondulado Empezar AER-AEL al menos 2 km e ir incrementando poco a poco hasta sostener AEM al km 10 bajar la velocidad 1 km AEL Realizar ejercicios de flexibilidad COMPRESAS Ó EN TINA DE AGUA CON HIELO ESTIMULA LA RECUPERACIÓN	43



		Aeróbico Regenerativo	Aeróbico Ligero	Aeróbico Medio	Umbral Anaeróbico	Aeróbico Intenso	Potencia Aeróbica
Tiempo en:		AER	AEL	AEM	UAN	AEI	PAE
5k	10k	55%	65%	75%	85%	90%	100%
0:31:00	1:11:37	6.60	7.80	9.00	10.20	10.80	12.00
0:30:00	1:08:54	6.80	8.04	9.27	10.51	11.13	12.36
0:29:00	1:06:12	7.01	8.28	9.55	10.83	11.47	12.74
0:28:00	1:03:33	7.22	8.53	9.85	11.16	11.82	13.13
0:27:00	1:00:55	7.44	8.79	10.15	11.50	12.18	13.53
0:26:00	0:58:18	7.67	9.06	10.46	11.85	12.55	13.95
0:25:00	0:55:43	7.91	9.34	10.78	12.22	12.94	14.37
0:24:00	0:53:10	8.15	9.63	11.11	12.59	13.33	14.81
0:23:00	0:50:39	8.40	9.92	11.45	12.98	13.74	15.27
0:22:00	0:48:09	8.67	10.25	11.82	13.40	14.19	15.76
0:21:00	0:45:41	8.96	10.59	12.22	13.85	14.67	16.30
0:20:00	0:43:14	9.28	10.97	12.65	14.34	15.18	16.87
0:19:00	0:40:49	9.62	11.36	13.11	14.86	15.74	17.48
0:18:00	0:38:25	9.98	11.79	13.60	15.42	16.32	18.14
0:17:00	0:36:03	10.36	12.24	14.12	16.01	16.95	18.83
0:16:00	0:33:43	10.76	12.72	14.67	16.63	17.61	19.57
0:15:00	0:31:25	11.19	13.22	15.26	17.29	18.31	20.34
0:14:00	0:29:08	11.63	13.75	15.87	17.98	19.04	21.15