Entrenamiento 8 semanas 21 km

SEMANA 1 MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO/DOMINGO TOTAL KM LUNES Carrera larga CARRERA CIRCUITO FUERZA CARRERA CIRCUITO FLIERZA CARRERA /FIJERZA Calentamiento 15 min en AEL 10 planchas con flexión de rodillas en pelota suiza 10-12 km aprox: 70 min Calentamiento 15 min trote en AEL Abdominal en "V" con pelota medicinal y girar de una lado al otro 10 veces Calentamiento 15 min entre AEL y AEM 8x600 UAN 10 Desplantes Flexibilidad y lubricación Elevibilidad De preferencia en terreno suave por encima del 85% de FC y ondulado 15 jumping jacks Realizar ejercicios de técnica po 10 sentadillas con un balón medicinal de 4-6 kg En una subida que mida entre 200 y 400 mts con 2'pausa caminando 10 Press de hombro con mancuerna tramos de 20-30 mts realizar repeticiones Empezar AER-AEL al menos 2 km e ir 5 burpess 10 min enfriamiento en AEL 10 Lateral de hombro con mancuerna o liga -Yogui-Talón/pompa-Laterales-saltos 15 remo con man cuerna, con liga o en aparato 6 veces subir como al 80%-85% de FC incrementando poco a poco hasta 5 burpess Flexibilidad la bajada suave será la recuperació sostener AEM 15x200 AEI+0.5 kph, por encima del 88% de FC al km 10 bajar la velocidad Aprox: 9 km Subir y bajar de un banco alto 20 veces de cada pierna, hacerlo alternando, Enfriamiento 10 min en AEL Se repite 4 veces la serie con pausa de 1'entre cada un a el banco puede ser como del tamaño de una silla Si aumentas 1 en kph (en lugar de 0.5) la pausa es de 45° Enfriamiento 10 min en AEL Realizar ejercicios de flexibilidad Realizar este circuito 3 veces y pausa de 1'entre cada serie Anrox: 7 km *APLICAR HIELO EN RODILLAS, EN Flexibilidad COMPRESAS Ó EN TINA DE AGUA CON HIELO Anroy: 7 km ESTIMULA LA RECUPERACIÓN SEMANA 2 SÁBADO/DOMINGO LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES TOTAL KM CARRERA CIRCUITO FUERZA CARRERA CIRCUITO FLIERZA CARRERA /FUERZA Carrera larga Calentamiento 15 min trote en AEL Abdominal en "V" con pelota medicinal y girar de una lado al otro 10 veces Calentamiento 15 min en AEL 10 planchas con flexión de rodillas en pelota suiza Calentamiento 15 min entre AEL y AEM 11-13 km aprox: 75 min 8x800 UAN Flexibilidad y lubricación Flexibilidad por encima del 85% de FC 15 jumping jacks Realizar ejercicios de técnica po 10 sentadillas con un balón medicinal de 4-6 kg En una subida que mida entre 200 y 400 mts y ondulado 10 Press de hombro con mancuerna Empezar AER-AEL al menos 2 km e ir tramos de 20-30 mts con 2'pausa caminando 5 burpess realizar repeticione 10 min enfriamiento en AEL 10 Lateral de hombro con mancuema o liga -Yogui-Talón/pompa-Laterales-saltos 15 remo con mancuerna, con liga o en aparato 8 veces subir como al 80%-85% de FC incrementando poco a poco hasta 15 jumping jacks -gacelas-ranas sostener AEM Aprox: 10 km 20x200 AEI+0.5 kph. por encima del 88% de FC Subir y baiar de un banco alto 20 veces de cada pierna, hacerlo alternando. Enfriamiento 10 min en AEL al km 10 bajar la velocidad Se repite 4 veces la serie con paus a de 1 'entre cada una Descansar 30" el banco puede ser como del tamaño de una silla 1 km AEL Si aumentas 1 en kph (en lugar de 0.5) la pausa es de 45" Realizar este circuito 3 veces y pausa de 1'entre cada serie Anrox: 8 km Realizar ejercicios de flexibilidad *APLICAR HIELO EN RODILLAS, EN Enfriamiento 10 min en AEL Flexibilidad Aprox: 8 km COMPRESAS Ó EN TINA DE AGUA CON HIELO ESTIMULA LA RECUPERACIÓN SEMANA 3 LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO/DOMINGO TOTAL KM CARRERA CIRCUITO FUERZA Carrera Regenerativa ABDOMEN CARRERA /FUERZA Carrera larga Calentamiento 15 min trote en AEL Abdominal en "V" con pelota medicinal y girar de una lado al otro 10 veces Calentamiento 3 km en AER v AEL + 400 abdominales Calentamiento 15 min entre AEL y AEM 10-11 km aprox: 60 min 5x800 UAN Flexibilidad v movilidad -100 en piso con pelota de pilates Flexibilidad De preferencia en terreno suave 10 Desplantes y ondulado por encima del 85% de FC 4 km AEM. no mas del 78% de FO -100 en plano vertical En una subida que mida entre 200 y 400 mts con 2'pausa caminando 10 Press de hombro con mancuerna Enfriamiento 1km AEL -100 elevaciones de pierna realizar repeticiones Empezar AER-AEL al menos 2 km e ir 10 min enfriamiento en AEL 10 Lateral de hombro con mancuerna o liga Flexibilidad y movilidad 6 veces subir como al 80%-85% de FC incrementando poco a poco hasta Se pueden realizar combinaciones y hacerlas de 20 en 20 Flexibilidad 15 jumping jacks Aprox: 8 km la bajada suave será la recuperación sostener AEM al km 10 bajar la velocidad Enfriamiento 10 min en AEL Se renite 4 veces la serie con nausa de 1 entre cada una Flexibilidad 1 km AFI Aprox: 7 km Realizar ejercicios de flexibilidad *SE SUGIERE TERAPIA PARA DESCARGAR PIERNAS DE CONTRACTURAS *APLICAR HIELO EN RODILLAS, EN COMPRESAS Ó EN TINA DE AGUA CON HIELO ESTIMULA LA RECUPERACIÓN SEMANA 4 MARTES SÁBADO/DOMINGO MIÉRCOLES JUEVES VIERNES LUNES TOTAL KM Carrera larga 12-14 km aprox: 80 min CARRERA CIRCUITO FUERZA CARRERA/EMPAREJANDO DISTANCIA ABDOMEN CARRERA /FUERZA Calentamiento 15 min trote en AEL Abdominal en "V" con pelota medicinal y girar de una lado al otro 10 veces Calentamiento 10 min entre AEL y AEM + 400 abdominales Calentamiento 15 min entre AEL y AEM 10x600 UAN Elevibilidad -100 en piso con pelota de pilates Elevibilidad De preferencia en terreno suave por encima del 85% de FC 200 PAE + 200 AE En una subida que mida 400 mts v ondulado 15 jumping jacks -100 en plano vertical con 2'pausa caminando 10 Press de hombro con mancuerna 400 PAE + 400 AEL -100 elevaciones de pierna realizar repeticiones Empezar AER-AEL al menos 2 km e ir 800 AEI + 800 AEL 8 veces subir como al 80%-85% de FC 10 min enfriamiento en AEI 10 Lateral de hombro con mancuerna o liga -100 planchas incrementando poco a poco hasta Descansar 5 min y realizar la misma secuencia Se pueden realizar combinaciones y hacerlas de 20 en 20 la bajada suave será la recuperación sostener AEM Aprox: 11 km Enfriamiento 10 min en AEL Enfriamiento 10 min en AEL al km 10 bajar la velocidad Se repite 4 veces la serie con pausa de 1'entre cada una Aprox: 10 km Anrox: 9km Realizar ejercicios de flexibilidad COMPRESAS Ó EN TINA DE AGUA CON HIELO SEMANA 5 LUNES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO/DOMINGO TOTAL KM CARRERA CIRCUITO FUERZA CARRERA/EMPAREJANDO DISTANCIA ABDOMEN CARRERA /FUERZA Carrera larga Abdominal en "V" con pelota medicinal y girar de una lado al otro 10 veces Calentamiento 10 min entre AEL y AEM + 400 abdominales Calentamiento 15 min entre AEL y AEN 13-15 km aprox: 85 min 10x600 UAN 10 Desplantes Flexibilidad -100 en piso con pelota de pilates Flexibilidad De preferencia en terreno suave 200 PAE + 200 AEL En una subida que mida 400 mts por encima del 85% de FC 15 jumping jacks -100 en plano vertical con 2'pausa caminando 10 Press de hombro con mancuerna 400 PAF + 400 AFI -100 elevaciones de piema realizar reneticiones Empezar AER-AEL al menos 2 km e ir 800 AEI + 800 AEL 8 veces subir como al 80%-85% de FC 10 min enfriamiento en AEI 10 Lateral de hombro con mancuerna o liga -100 planchas incrementando poco a poco hasta Elexibilidad 15 jumping jacks Descansar 5 min y realizar la misma secuencia 3 veces Se pueden realizar combinaciones y hacerlas de 20 en 20 la bajada suave será la recuperació sostener AEM al km 10 bajar la velocidad Aprox: 11 km Enfriamiento 10 min en AEL Enfriamiento 10 min en AEL Se repite 4 veces la serie con pausa de 1'entre cada un a Flexibilidad Flexibilidad 1 km AEL Aprox: 12 km Aprox: 9 km Realizar ejercicios de flexibilidad *APLICAR HIELO EN RODILLAS. EN COMPRESAS Ó EN TINA DE AGUA CON HIELO ESTIMULA LA RECUPERACIÓN SEMANA 6 MIÉRCOLES SÁBADO/DOMINGO MARTES VIERNES FARTI EK REGENERATIVO Carrera larga 15-17 km aprox: 90 min CARRERA CIRCUITO FUERZA ARDOMEN CARRERA /FIJERZA Calentamiento 15 min trote en AEL Abdominal en "V" con pelota medicinal y girar de una lado al otro 10 veces Calentamiento 15 min trote en AEL + 400 abdominales Calentamiento 15 min entre AEL y AEM Flexibilidad v movilidad 10 Desplantes Flexibilidad v movilidad -100 en piso con pelota de pilates Flexibilidad De preferencia en terreno suave 6x600 UAN 2'trote en AEM + 1'en trote mas ligero en AEL+ -100 en plano vertical En una subida que mida 400 mts 15 jumping jack: por encima del 85% de FC 10 Press de hombro con mancuerna 3'trote en AEM +1'trote en AEL + 4'en trote en AEM -100 elevaciones de pierna realizar repeticiones Empezar AER-AEL al menos 2 km e ir con 2'pausa caminando 10 Lateral de hombro con mancuerna o liga 1'trote en AEL realizar la secuencia al reves -100 planchas 8 veces subir como al 80%-85% de FC incrementando poco a poco hasta 10 min enfriamiento en AEL 15 jumping jacks desde 5'hasta 2'con 1'de trote en AEL entre cada Se pueden realizar combinaciones y hacerlas de 20 en 20 la bajada suave será la recuperación sostener AFM Enfriamiento 10 min en AEL al km 10 bajar la velocidad parcial Se repite 4 veces la serie con pausa de 1'entre cada una 10 min enfriamiento en AFI Flexibilidad 1 km AFI

Flexibilidad

*SE SUGIERE TERAPIA PARA DESCARGAR PIERNAS DE CONTRACTURAS



Realizar ejercicios de flexibilidad COMPRESAS Ó EN TINA DE AGUA CON HIELO ESTIMULA LA RECUPERACIÓN

Aprox: 9 km

SEMANA 7 LUNES CARRERA MARTES CIRCUITO FUERZA Calentamiento 15 min trote en AEL Abdominal en "V" con pelota medicinal y girar de una lado al otro 10 veces 8x1000 UAN - 0.5 kph 10 Desplantes entre 82%-86% de FC 15 jumping jacks 10 Press de hombro con mancuerna con 2'pausa caminando 10 min enfriamiento en AEL 10 Lateral de hombro con mancuerna o liga

Se repite 4 veces la serie con pausa de 1'entre cada una

Flexibilidad 15 jumping jacks Aprox: 13 km

SEMANA 8

MARTES FARTLEK REGENERATIVO
Calentamiento 15 min trote en AEL ABDOMEN + 400 abdominales Flexibilidad y movilidad 2'trote en AEM + 1'en trote mas ligero en AEL+ -100 en piso con pelota de pilates -100 en plano vertical -100 elevaciones de piema 3 trote en AEM +1 trote en AEL + 4 en trote en AEM -100 planchas Se pueden realizar combinaciones y hacerlas de 20 en 20 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 *SE SUGIERE TERAPIA PREVIA A COMPETENCIA PARA DESCARGAR MIÉRCOLES CARRERA/FARTLEK Calentamiento 15 min entre AEL y AEM Flexibilidad Correr a ritmo moderado 600 mts en UAN y luego bajar la velocidad al trote de calentamiento por 200 mts en AEM esta secuencia repetirla 4 veces de manera continua para completar 3.2 km y caminar 4 min repetir la serie 2 veces Enfriamiento 10 min trote entre AEM y AEL

Flexibilidad

Aprox: 12 km

Aprox: 8 km

MIÉRCOLES CARRERA Calentamiento 15 min en AEL y AEM Flexibilidad y lubricación 4X200 PAE o por encima de 84% en FC Trotar 15' AEL 4X200 PAE o por encima de 84% en FC 10 min enfriamiento en AEL Flexibilidad

JUEVES ABDOMEN + 400 abdominales -100 en piso con pelota de pilates -100 en plano vertical -100 elevaciones de pierna

Se pueden realizar combinaciones y hacerlas de 20 en 20

JUEVES Trote Regenerativo 6-8 km AEL 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

DESCANSO REGENERATIVO EN BICI O EN NATACIÓN 30 min de rodada suave o 30 min de natación suave. La intención es soltar piernas, relajar musculos y por medio de la intensidad suave estimular

SÁBADO/DOMINGO TOTAL KM 46 km Carrera larga 12 km aprox: 65 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

21 km BANORTE



		Aeróbico Regenerativo	Aeróbico Ligero	Aeróbico Medio	Umbral Anaeróbico	Aeróbico Intenso	Potencia Aeróbica
Tiemp	Tiempo en:		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

