

Entrenamiento para principiantes. Objetivo 6Km

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
Semana 1	10A-5TL	D	10A-5TL	D	10A-5TL	10A-5TL	D	2 Rep.
Semana 2	10A-5TL	D	10A-5TL	D	10A-5TL	10A-5TL	D	2 Rep.
Semana 3	5A-10TL	D	5A-10TL	D	5A-10TL	5A-10TL	D	2 Rep.
Semana 4	5A-10TL	D	5A-10TL	D	5A-10TL	5A-10TL	D	2 Rep.
Semana 5	5A-15TL	D	5A-15TL	D	5A-15TL	5A-15TL	D	2 Rep.
Semana 6	10A-25T-10A	D	10A-25T-10A	D	10A-25T-10A	10A-25T-10A	D	1 Rep.
Semana 7	10A.30TL-5A	D	10A.30TL-5A	D	10A.30TL-5A	10A.30TL-5A	D	1 Rep.
Semana 8	10A.30TL-5A	D	10A.30TL-5A	D	10A.30TL-5A	10A.30TL-5A	D	1 Rep.
Semana 9	5A-35TL-5A	D	5A-35TL-5A	D	5A-35TL-5A	5A-35TL-5A	D	1 Rep.
Semana 10	5A-35TL-5A	D	5A-35TL-5A	D	5A-35TL-5A	5A-35TL-5A	D	1 Rep.
Semana 11	5A-40TL-5A	D	5A-40TL-5A	D	5A-40TL-5A	5A-40TL-5A	D	1 Rep.
Semama 12	5A-40TL-5A	D	5A-40TL-5A	D	5A-40TL-5A	5A-40TL-5A	D	1 Rep.

Leyenda: A: Andando, TL: Trote Lento (6'/Km), D: Descanso

Entrenamiento para principiantes. Objetivo: 10Km

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
Semana 1	10A-5TL	D	10A-5TL	D	10A-5TL	10A-5TL	D	2 Rep.
Semana 2	5A-10TL	D	5A-10TL	D	5A-10TL	5A-10TL	D	2 Rep.
Semana 3	5A-15TL	D	5A-15TL	D	5A-15TL	5A-15TL	D	2 Rep.
Semana 4	10A-25T-10A	D	10A-25T-10A	D	10A-25T-10A	10A-25T-10A	D	1 Rep.
Semana 5	10A.30TL-5A	D	10A.30TL-5A	D	10A.30TL-5A	10A.30TL-5A	D	1 Rep.
Semana 6	10A.30TL-5A	D	10A.30TL-5A	D	10A.30TL-5A	10A.30TL-5A	D	1 Rep.
Semana 7	5A-35TL-5A	D	5A-35TL-5A	D	5A-35TL-5A	5A-35TL-5A	D	1 Rep.
Semana 8	5A-35TL-5A	D	5A-35TL-5A	D	5A-35TL-5A	5A-35TL-5A	D	1 Rep.
Semana 9	5A-40TL-5A	D	5A-40TL-5A	D	5A-40TL-5A	5A-40TL-5A	D	1 Rep.
Semana 10	5A-40TL-5A	D	5A-40TL-5A	D	5A-40TL-5A	5A-40TL-5A	D	1 Rep.
Semana 11	5A-45TL-5A	D	5A-45TL-5A	D	5A-45TL-5A	5A-45TL-5A	D	1 Rep.
Semama 12	5A-45TL-5A	D	5A-45TL-5A	D	5A-45TL-5A	5A-45TL-5A	D	1 Rep.

Leyenda: A: Andando, TL: Trote Lento 6'/Km), D: Descanso

Entrenamiento para corredores que cuentan con una pequeña base. Objetivo: Bajar de 45' tus 10Km

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	50'AL	3x 10'AR+5'AL	D	10R a 1'30/400m.	45'AL	D	50'AV
Semana 2	55'AL	3x 13'AM+2'AR	D	10R a 1'30/400m.	45'AL	D	50'AV
Semana 3	55'AL	3x 13'AM+2'AR	D	15R a 1'30/400m.	45'AL	D	50'AV
Semana 4	50'AM	8x 800m a 4'	50'AL	D	40'AM	2R 15'AM+5AL	D
Semana 5	55'AL	10x 600m a 2,15'	50'AL	D	45'AM	2R 20'AM+10'AL	8Km AR
Semana 6	55'AL	10x 800m a 3,55'	50'AL	D	45'AM	2R 20'AM+5'AR	D
Semana 7	40'AL	45'AM	D	60'AL	D	2x 20'AM+5'AL	D
Semana 8	45'AL	40'AM	D	30'AR	35'AL	D	Competencia

Leyenda: AL: Aerobico Lento (5:30/Km), AM: Aerobico Medio (4:50-5'/Km), AR: Aerobico rápido (4:20-4:30/Km), AV: Aeróbico variando velocidad (AL+AR), R: Repeticiones D: Descanso

Plan para completar tus 21Km. Objetivo: Terminar tus 21Km.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	D	60'AL	25'AL+3x1000AR+15'AL	D	60'AL	D	85'AL
Semana 2	D	60'AL	25'AL+4x1000AR+15'AL	D	60'AL	D	85'AL
Semana 3	D	60'AL	25'+3x3000AR	D	45'AL	D	10 a 15 KM, AR
Semana 4	D	65'AL	25'AL+4x1000AR+15'AL	D	65'AL	D	85'AL
Semana 5	D	65'AL	25'AL+4x1000AR+15'AL	D	65'AL	D	85'AL
Semana 6	D	65'AL	25'AL+2x3000AR+15'AL	D	60'AM	D	90'AL
Semana 7	D	65'AL	25'AL+2x3000AR+15'AL	D	70'AL	D	10 a 15 KM, AR
Semana 8	D	70'AL	20'AL+5x1000AR+15'AL	D	70'AL	D	90'AL
Semana 9	D	70'AL	20'AL+5x1000AR+15'AL	D	70'AL	D	90'AL
Semana 10	D	60'AL	25'AL+35'CR	D	70'AL	D	90'AL
Semana 11	D	55'AL	20'AL+8x3'AR+15'AL	D	50'AL	D	70'AL
Semama 12	D	55'AM	45'AM	D	45'AL	D	Competencia

Leyenda: D: Descanso, AL: Aeróbico Lento (5:45/Km), AM: Aeróbico Medio 4:50-5'/Km), AR: Aeróbico Rápido (4:30/Km), CR: Cambios de ritmo

Entrenamiento para bajar de 1:45 tus 21KM.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	D	60'AL	25'AL+3x1000AR+15'AL	D	60'AL	D	95'AL
Semana 2	D	50'AM	25'AL+5x1000AR+15'AL	D	60'AM	D	30'AL+60'CR
Semana 3	D	60'AM	25'+3x3000AR	D	45'AM	D	10 a 15 KM, AR
Semana 4	D	65'AM	25'AL+5x1000AR+15'AL	D	65'AM	D	30'AL+65'CR
Semana 5	D	65'AL	25'AL+5x1000AR+15'AL	D	65'AM	D	30'AL+65'CR
Semana 6	D	65'AL	25'AL+3x3000AR+15'AL	D	60'AM	D	100'AL
Semana 7	D	65'AL	25'AL+3x3000AR+15'AL	D	70'AM	D	10 a 15 KM, AR
Semana 8	D	70'AL	20'AL+5x1000AR+15'AL	D	70'AM	D	20'AL+70'CR
Semana 9	D	70'AL	20'AL+5x1000AR+15'AL	D	70'AM	D	20'AL+70'CR
Semana 10	D	60'AL	25'AL+45'CR	D	70'AM	D	20'AL+70'CR
Semana 11	D	55'AL	20'AL+8x4'AR+15'AL	D	50'AM	D	70'AL
Semana 12	D	55'AM	45'AM	D	45'AM	D	Competencia

Leyenda: D: Descanso, AL: Aeróbico Lento (5:20/Km), AM: Aeróbico Medio (4:50/Km), AR: Aeróbico Rápido (4:30/Km), CR: Cambios de ritmo

Plan para bajar de 4 Horas en 42,195KM

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	D	60'AL	25'AL+5x1000AR+15'AL	D	60'AL	D	95'AL
Semana 2	D	60'AM	25'AL+2x6000AR+15'AL	D	60'AL	D	100'AL
Semana 3	D	65'AM	25'+3x3000AR+20'AL	D	70'AL	D	15 a 20 KM. AM
Semana 4	D	65'AM	20'AL+7x1000AR+10'AL	D	65'AL	D	100'AL
Semana 5	D	70'AL	25'AL+2x4000AR+15'AL	D	60'AL	D	21KM, AM
Semana 6	D	65'AL	25'AL+4x2000AR+15'AL	D	65'AM	D	100'AL
Semana 7	D	65'AL	25'AL+10x400AR+15'AL	D	70'AM	D	105'AL
Semana 8	D	70'AL	20'AL+6x1000AR+15'AL	D	70'AM	D	110'AL
Semana 9	D	70'AL	22'AL+5x1000AR+15'AL	D	50'AL	D	21KM, AR.
Semana 10	D	60'AL	25'AL+45'CR+10'AL	D	70'AL	D	115'CR.
Semana 11	D	55'AL	20'AL+8x4'AR+15'AL	D	50'AM	D	90'AL
Semana 12	D	55'AM	45'AM	D	45'AM	D	Competencia

Leyenda: D: Descanso, AL: Aeróbico Lento (5:30/Km), AM: Aeróbico Medio (5'/Km), AR: Aeróbico Rápido (4:30/Km), CR: Cambios de ritmo

No olvides realizar ejercicios de musculación y estiramientos. Ambos junto a un buen descanso y nutrición tienen la misma importancia que tus entrenamientos