# 10K PRINCIPIANTE

QUERÉTARO MARATÓN 2024

GERMAN SILVA CORRE

[ Querétaro no corre. **Vuela.** ]

| | SEMANA 1<br>17 JUNIO | SEMANA 2<br>24 JUNIO | SEMANA 3<br>1 JULIO | SEMANA 4<br>8 JULIO | SEMANA 1/12 15 JULIO<br>PREPARACIÓN ESPECÍFICA<br>**QUERÉTARO MARATÓN** | SEMANA 2/12<br>22 JULIO | SEMANA 3/12<br>29 JULIO | SEMANA 4/12<br>5 AGOSTO | SEMANA 5/12<br>12 AGOSTO | SEMANA 6/12<br>19 AGOSTO | SEMANA 7/12<br>26 AGOSTO | SEMANA 8/12<br>2 SEPTIEMBRE | SEMANA 9/12<br>9 SEPTIEMBRE | SEMANA 10/12<br>16 SEPTIEMBRE | SEMANA 11/12<br>23 SEPTIEMBRE | SEMANA 12/12<br>30 SEPTIEMBRE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUNES** | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 6 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 6 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 6 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 8 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 8 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 8 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 8 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 8 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 8 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 8 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. |
| **MARTES** | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 3x200mts + 3x400mts + 2x200mts, descansa 2.20 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 1x1km, descansa 2.40 min + 2x500mts, descansa 2.20 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Fartlek 20 minutos: Son jalones a la intensidad que tú quieras y trote, entre, mínimo 1 minuto y máximo 3 minutos (sumas jalones y trote hasta completar 20 min)*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 3x200mts + 4x400mts + 3x200mts, descansa 2.20 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 3x300mts, descansa 2.10 min + 1x2km, descansa 4:30 min 1x1km, descansa 3 min + 1x400mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 3x1000mts, descansa 2.40 min + 1x800mts,*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.25 minutos entre repetición y 4 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 5x400mts + 5x800mts, descansa 2.30 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 5x400mts + 4x200mts, descansa 2.20 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.20 minutos entre repetición y 3.40 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 2x2kms, descansa 3.45 min + 3x500mts, descansa 2.20 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 2x300mts, descansa 2 min + 1x3km, descansa 3.50 min +1x2km, descansa 3.40 minutos*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 4x1000mts, descansa 2.40 min + 2x800mts, descansa 2.20 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.20 minutos entre repetición y 3.40 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 20 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 6x800mts, descansa 2.20 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 20 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 3x200mts + 4x400mts + 3x200mts, descansa 2.10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* |
| **MIÉRCOLES** | Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. |
| **JUEVES** | Calentamiento articular + trote de recuperación 35 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 35 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 35 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 35 minutos + 4x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** |
| **VIERNES** | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento. |
| **SÁBADO** (FUERZA) | Calentamiento articular + **Distancia Específica 45 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 50 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 45 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 55 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:00 hr + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 55 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:05 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Chequeo 8 k a ritmo de competencia** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:00 hr + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Trote quita nervios 25 minutos o Descanso. |
| **DOMINGO** | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | **10K QUERÉTARO MARATÓN**<br>¡ÉXITO!<br>**¡VUELA EN LA RUTA**<br>**Y VAMOS A CRUZAR LA META!** |

# 10K INTERMEDIO

QUERÉTARO MARATÓN 2024

GERMAN SILVA CORRE

[ Querétaro no corre. **Vuela.** ]

| | SEMANA 1<br>17 JUNIO | SEMANA 2<br>24 JUNIO | SEMANA 3<br>1 JULIO | SEMANA 4<br>8 JULIO | SEMANA 1/12 15 JULIO<br>PREPARACIÓN ESPECÍFICA<br>**QUERÉTARO MARATÓN** | SEMANA 2/12<br>22 JULIO | SEMANA 3/12<br>29 JULIO | SEMANA 4/12<br>5 AGOSTO | SEMANA 5/12<br>12 AGOSTO | SEMANA 6/12<br>19 AGOSTO | SEMANA 7/12<br>26 AGOSTO | SEMANA 8/12<br>2 SEPTIEMBRE | SEMANA 9/12<br>9 SEPTIEMBRE | SEMANA 10/12<br>16 SEPTIEMBRE | SEMANA 11/12<br>23 SEPTIEMBRE | SEMANA 12/12<br>30 SEPTIEMBRE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUNES** | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1:00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1:00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1:00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1:00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1:00 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1:30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1:30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. |
| **MARTES** | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 3x200mts + 4x400mts + 3x200mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 2x1km, descansa 2.20 min + 3x500mts, descansa 2.10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Fartlek 25 minutos: Son jalones a la intensidad que tú quieras y trote, entre, mínimo 1 minuto y máximo 4 minutos (sumas jalones y trote hasta completar 25 min)*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 3x200mts + 5x400mts + 3x200mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Largas: 3x1000mts, descansa 2.30 min + 2x800mts, descansa 2.15 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.15 minutos entre repetición y 3.45 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 5x800mts, descansa 2.10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 4x200mts + 6x400mts + 4x200mts, descansa 2.15 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.15 minutos entre repetición y 3.45 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 2x2kms, descansa 3.30 min + 3x500mts, descansa 2.10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 2x300mts, descansa 2 min + 1x3km, descansa 3.45 min +1x2km, descansa 3.30 minutos*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Largas: 4x1000mts, descansa 2.30 min + 2x800mts, descansa 2.15 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.15 minutos entre repetición y 3.45 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 6x800mts, descansa 2.15 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 3x200mts + 4x400mts + 3x200mts, descansa 2.10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* |
| **MIÉRCOLES** | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. |
| **JUEVES** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 35 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** |
| **VIERNES** | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento. |
| **SÁBADO** (FUERZA) | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:05 hr + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Chequeo 8 k a ritmo de competencia** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:00 hr + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Trote quita nervios 25 minutos o Descanso. |
| **DOMINGO** | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | **10K QUERÉTARO MARATÓN ¡ÉXITO! ¡VUELA EN LA RUTA Y VAMOS A CRUZAR LA META!** |

# 10K AVANZADO

QUERÉTARO MARATÓN 2024

GERMAN SILVA CORRE

[ Querétaro no corre. **Vuela.** ]

| | SEMANA 1<br>17 JUNIO | SEMANA 2<br>24 JUNIO | SEMANA 3<br>1 JULIO | SEMANA 4<br>8 JULIO | SEMANA 1/12 15 JULIO<br>PREPARACIÓN ESPECÍFICA<br>**QUERÉTARO MARATÓN** | SEMANA 2/12<br>22 JULIO | SEMANA 3/12<br>29 JULIO | SEMANA 4/12<br>5 AGOSTO | SEMANA 5/12<br>12 AGOSTO | SEMANA 6/12<br>19 AGOSTO | SEMANA 7/12<br>26 AGOSTO | SEMANA 8/12<br>2 SEPTIEMBRE | SEMANA 9/12<br>9 SEPTIEMBRE | SEMANA 10/12<br>16 SEPTIEMBRE | SEMANA 11/12<br>23 SEPTIEMBRE | SEMANA 12/12<br>30 SEPTIEMBRE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUNES** | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minutos a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. |
| **MARTES** | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 3x200mts + 5x400mts + 3x200mts, descansa 1.50 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 2x1km, descansa 2.10 min + 4x500mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Fartlek 25 minutos: Son jalones a la intensidad que tú quieras y trote, entre, mínimo 1 minuto y máximo 4 minutos (sumas jalones y trote hasta completar 25 min)*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 3x200mts + 5x400mts + 3x200mts, descansa 1.50 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 3x300mts, descansa 2 min + 1x2km, descansa 3.20min 2x1km, descansa 2.10 min.*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 4x1000mts, descansa 2.10 min + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.00 minutos entre repetición y 3.30 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 6x800mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 7x400mts + 4x200mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.00 minutos entre repetición y 3.30 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 2x2kms, descansa 3 min + 3x500mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 2x300mts, descansa 1.50 min + 1x3km, descansa 3.30 min +1x2km, descansa 3 minutos + 1x400mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 5x1000mts, descansa 2.10 min + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.00 minutos entre repetición y 3.30 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 6x800mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 4x400mts + 4x200mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* |
| **MIÉRCOLES** | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. |
| **JUEVES** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** | Calentamiento articular + trote de recuperación 35 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.** |
| **VIERNES** | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento. |
| **SÁBADO** (FUERZA) | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:05 hr + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:30 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Chequeo 8 k a ritmo de competencia** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:00 hr + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Trote quita nervios 25 minutos o Descanso. |
| **DOMINGO** | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | **10K QUERÉTARO MARATÓN<br>¡ÉXITO!<br>¡VUELA EN LA RUTA<br>Y VAMOS A CRUZAR LA META!** |