10k corredor principiante.

	SEMANA 1 2 Junio	SEMANA 2 9 Junio	SEMANA 3 16 Junio	SEMANA 4 23 Junio	SEMANA 5 30 Junio	SEMANA 6 7 Julio
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 + 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.
Martes	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 3 series de (4x200mts), descansa 2:30 min entre cada repetición y 3 min entre series + descanso*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Fartlek 20 minutos (1 vuelta por dentro a ritmo x 3 min de recuperación suave + 1 vuelta por fuera a ritmo x 3 min de recuperación suave, repetir hasta acumular 25 min)*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*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.*
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.
Jueves	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + 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 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
Sábado FZA	Calentamiento articular + **Distancia Específica 45 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 45 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento.	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.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	SEMANA 1/12 14 Julio Preparación específica Querétaro Maratón	SEMANA 2/12 21 Julio	SEMANA 3/12 28 Julio	SEMANA 4/12 4 Agosto	SEMANA 5/12 11 Agosto	SEMANA 6/12 18 Agosto
Lunes	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.
Martes	*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: 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.*
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.
Jueves	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + 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 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
Sábado FZA	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.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	SEMANA 7/12 25 Agosto	SEMANA 8/12 1 Septiembre	SEMANA 9/12 8 Septiembre	SEMANA 10/12 15 Septiembre	SEMANA 11/12 22 Septiembre	SEMANA 12/12 29 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 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. Largas y Cortas: 2x2km, 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 30 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 30 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 6x800mts, descansa 2:20 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 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 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 + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.
Viernes	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 FZA	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	**¡10K Querétaro Maratón! ¡Éxito! ¡Vuela en la ruta y vamos a cruzar la meta!**

10k corredor intermedio.

	SEMANA 1 2 Junio	SEMANA 2 9 Junio	SEMANA 3 16 Junio	SEMANA 4 23 Junio	SEMANA 5 30 Junio	SEMANA 6 7 Julio
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 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: 3 series de (4x200mts), descansa 2:20 min entre cada repetición y 2:50 min entre series + descanso*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Fartlek 25 minutos (1 vuelta por dentro a ritmo x 2:50 min de recuperación suave + 1 vuelta por fuera a ritmo x 2:50 min de recuperación suave, repetir hasta acumular 25 min)*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*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 + 2x200mts, 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 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
Jueves	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + 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 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
Sábado FZA	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	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.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	SEMANA 1/12 14 Julio Preparación específica Querétaro Maratón	SEMANA 2/12 21 Julio	SEMANA 3/12 28 Julio	SEMANA 4/12 4 Agosto	SEMANA 5/12 11 Agosto	SEMANA 6/12 18 Agosto
Lunes	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.
Martes	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 3x300mts, descansa 2:10 min + 1x2km, descansa 3:30 min 1x1km, descansa 2:20 min + 1x500mts*** *+ 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.*
Miércoles	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 + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.
Viernes	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.
Sábado FZA	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.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	SEMANA 7/12 25 Agosto	SEMANA 8/12 1 Septiembre	SEMANA 9/12 8 Septiembre	SEMANA 10/12 15 Septiembre	SEMANA 11/12 22 Septiembre	SEMANA 12/12 29 Septiembre
Lunes	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. 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 + 1x2km, 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: 4x800mts, descansa 2:15 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 2x200mts + 4x400mts + 2x200mts, descansa 2:10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
Miércoles	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 + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.
Viernes	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 FZA	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	**¡10K Querétaro Maratón! ¡Éxito! ¡Vuela en la ruta y vamos a cruzar la meta!**

10k corredor avanzado.

	SEMANA 1 2 Junio	SEMANA 2 9 Junio	SEMANA 3 16 Junio	SEMANA 4 23 Junio	SEMANA 5 30 Junio	SEMANA 6 7 Julio
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 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.
Martes	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 3 series de (5x200mts), descansa 2:15 min entre cada repetición y 2:45 min entre series + descanso*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Fartlek 25 minutos (1 vuelta por dentro a ritmo x 2:45 min de recuperación suave + 1 vuelta por fuera a ritmo x 2:45 min de recuperación suave, repetir hasta acumular 25 min)*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*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.*
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 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
Jueves	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + 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 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
Sábado FZA	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabaja de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:05 hr + trabaja 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.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	SEMANA 1/12 14 Julio Preparación específica Querétaro Maratón	SEMANA 2/12 21 Julio	SEMANA 3/12 28 Julio	SEMANA 4/12 4 Agosto	SEMANA 5/12 11 Agosto
Lunes	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 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 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.
Martes	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 3x300mts, descansa 2 min + 1x2km, descansa 2:20min 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 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: 4x800mts, 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.*
Miércoles	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 + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.
Viernes	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.
Sábado FZA	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:25 hrs + trabaja 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.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	SEMANA 6/12 18 Agosto	SEMANA 7/12 25 Agosto	SEMANA 8/12 1 Septiembre	SEMANA 9/12 8 Septiembre	SEMANA 10/12 15 Septiembre
Lunes	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 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.
Martes	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2 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 minutos entre repetición y 3:30 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
Miércoles	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 + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.
Viernes	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.
Sábado FZA	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.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	SEMANA 11/12 22 Septiembre	SEMANA 12/12 29 Septiembre
Lunes	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: 4x200mts + 4x400mts + 4x200mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***4x200mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
Miércoles	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 + 15 min trote + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.	Calentamiento articular + 15 min trote + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento.
Viernes	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 FZA	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:00 hr + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Trote quita nervios 25 minutos o Descanso.
Domingo	Descanso	**¡10K Querétaro Maratón! ¡Éxito! ¡Vuela en la ruta y vamos a cruzar la meta!**