21k 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 + 10 minutos cambios de ritmo: 1 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 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 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 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 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 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), descanso 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 25 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: 4x200mts + 3x400mts + 4x200mts, descansa 2:15 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso* + ***Rep. Largas y Cortas: 2x1km, descansa 3:30-4:00 min + 3x500mts, 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 25 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 25 min)*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso* + ***Rep.Cortas: 4x200mts + 4x400mts + 4x200mts, descansa 2:15 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 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 25 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 25 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 1:20 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 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 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 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 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 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 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 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: 2x200mts, descansa 2:30 min + 1x2km, descansa 4:30 min 2x1km, descansa 3:30 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso* + ***Rep.Largas: 5x1000mts, 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 2:40 minutos entre repetición y 4:30 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso* + ***Rep.Cortas: 6x800mts, descansa 2:30 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 2:30 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* + ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2:30 minutos entre repetición y 4 minutos entre serie*** *+ 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 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 1:30 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 1:35 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:45 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:50 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 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. | Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 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: 2x300mts, descansa 2:10 min + 1x3km, descansa 4:30 min +1x2km, descansa 4 minutos + 1x500mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso* + ***Rep. Largas y Cortas: 2x2kms, descansa 4 min + 3x500mts, descansa 2:25 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso* + ***Rep.Largas: 6x1000mts, descansa 2:25 min + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso* + ***Repeticiones cortas escalera: 3 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2:30 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: 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: 4x200mts + 4x400mts + 4x200mts, descansa 2:10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* |
| **Miércoles** | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 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 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 + **Distancia Específica 18k a ritmo de competencia** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 2:00 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:35 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Trote quita nervios 25 minutos o Descanso. |
| **Domingo** | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | **¡21k Querétaro Maratón! ¡Éxito! ¡Vuela en la ruta y vamos a cruzar la meta!** |

21k 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 | SEMANA 1/12 14 Julio<br>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 | 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 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 5x200mts + 3x400mts + 5x200mts, descansa 2:10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 1x2kms, descansa 3-4 min + 4x500mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 6x1000mts, descansa 2:30 min + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas y Largas: 3x300mts, descansa 2:20 min + 1x3km, descansa 4:30 min +1x2km, descansa 3:30 min + 1x1km*** *+ 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 2:30 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 +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2:30 minutos entre repetición y 4 minutos entre serie + 1x1000mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 6x800mts, descansa 2:20 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 5x200mts + 6x400mts + 5x200mts, descansa 2:10 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 2:30 minutos entre repetición y 4 minutos entre serie + 1x1000mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 2x2kms, descansa 3-4 min + 3x500mts, descansa 2:15 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 min + 1x3km, descansa 4:30 min +1x2km, descansa 3:30 min + 1x1km*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 7x1000mts, descansa 2:20 min + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 3 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2:30 minutos entre repetición y 4 minutos entre serie + 1x1000mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 7x800mts, descansa 2:15 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 4x400mts + 4x200mts, 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 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. | 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 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 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 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. | 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. | 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 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. | 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 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 + **Distancia Específica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 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 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:35 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 1:35 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:45 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:40 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 18 k a ritmo de competencia** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:50 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 1:10 hrs + 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 | Descanso | Descanso | **¡21k Querétaro Maratón! ¡Éxito! ¡Vuela en la ruta y vamos a cruzar la meta!** |

21k 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 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 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 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 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 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 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 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 (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 40 seg. descanso + **Rep.Cortas: 5x200mts + 3x400mts + 5x500mts, descansa 2 min** + 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep. Largas y Cortas: 1x2kms, descansa 3-4 min + 4x500mts, descansa 2 min** + 5 min trote suave + estiramiento con liga.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Fartlek 25 minutos: Son jalones a la intensidad que tú quieras y trote, entre, mínimo 1:30 minutos 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 40 seg. descanso + **Rep.Cortas: 5x200mts + 4x400mts + 5x200mts, descansa 1:55 min** + 5 min trote suave + estiramiento.* |
| **Miércoles** | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 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 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 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 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:25 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 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 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 + 15 minutos cambios de ritmo: 1 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 + 15 minutos cambios de ritmo: 1 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 + 15 minutos cambios de ritmo: 1 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 + 15 minutos cambios de ritmo: 1 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 + 15 minutos cambios de ritmo: 1 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: 4x300mts, descansa 2 min + 1x2km, descansa 3-4 min +1x2km, descansa 2:30 min + 2x1km** + 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep.Largas: 7x1000mts, descansa 2 min + 1x800mts** + 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Repeticiones cortas escalera: 3 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2 minutos entre repetición y 3 minutos entre serie** + 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep.Cortas: 8x800mts, descansa 2 min** + 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep.Cortas: 5x200mts + 7x400mts + 5x200mts, descansa 1:50 min** + 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Repeticiones cortas escalera: 3 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2 minutos entre repetición y 3 min. entre serie + 1x1000mts** + 5 min trote suave + estiramiento.* |
| **Miércoles** | Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 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 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. |
| **Sábado FZA** | 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 + **Distancia Específica 1.30 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.35 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica1:40 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 + 15 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 + 15 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 + 15 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 + 15 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 + 15 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 + 15 minutos cambios de ritmo: 1 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: 3x2kms, descansa 3-4 min + 4x500mts, descansa 2 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 min + 1x4km, descansa 3-4 min +1x3km, descansa 2:30 min + 1x2km** + 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep.Largas: 8x1000mts, descansa 2 min + 1x800mts** + 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Repeticiones cortas escalera: 3 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2 minutos entre repetición y 3 min. entre serie + 1x1000mts** + 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep.Cortas: 9x800mts, descansa 2 min** + 5 min trote suave + estiramiento.* | *Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep.Cortas: 4x200mts + 4x400mts + 4x200mts, descansa 1:50 min** + 5 min trote suave + estiramiento.* |
| **Miércoles** | Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 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 + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **Serie principal: fuerza funcional con carrera** + estiramiento. |
| **Viernes** | Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 50 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 18 k a ritmo de maratón** + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.40 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 1.10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento. | Trote quita nervios 25 minutos o Descanso. |
| **Domingo** | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | **¡21k Querétaro Maratón! ¡Éxito! ¡Vuela en la ruta y vamos a cruzar la meta!** |