

PLAN DE ENTRENAMIENTO
NIVEL AVANZADO

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO



28 AGOSTO 2022



GARMIN®

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO



28 AGOSTO 2022

Para todas las sesiones es necesario hacer un calentamiento de 10 minutos:
5 min articular y 5 min funcional y flex de 10 min enfocada en tren inferior

ZONAS DE ENTRENAMIENTOS

ZONA 1 50-60% de Frecuencia cardiaca max o intensidad

ZONA 2 60-70% de Frecuencia cardiaca max o intensidad

ZONA 3 70-80% de Frecuencia cardiaca max o intensidad

ZONA 4 80-90% de Frecuencia cardiaca max o intensidad

ZONA 5 90-100% de Frecuencia cardiaca max o intensidad

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Semana 3 24 de abril	8km zona 2	6x1500m en zona 3 con 2min de recuperacion entre cada repeticiones	9km zona 2	4min en zona 3 x 3min en zona 1 durante 50min	70min zona 2
Semana 4 1 de mayo	10km zona 3	8x1000m zona 4 con 3min de recuperacion entre cada repeticiones	12km zona 2	3min en zona 3 x 1min en zona 1 durante 60min	80min zona 2
Semana 5 8 de mayo	12km zona 3	8x1200m zona 4 con 3min de recuperacion entre cada repeticiones	14km zona 2	4min en zona 3 x 2min en zona 1 durante 60min	80min zona 3
Semana 6 15 de mayo	15km zona 3	8x1600m zona 4 con 3min de recuperacion entre cada repeticiones	17km zona 2	4min en zona 3 x 1min en zona 1 durante 60min	70min zona 2
Semana 7 22 de mayo	11km zona 3	5x2000m en zona 4 con 4min de recuperacion entre cada repeticiones	10km zona 3	5min en zona 3 x 2min en zona 1 durante 70min	60min zona 3



GARMIN.

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO



28 AGOSTO 2022

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Semana 8 29 de mayo	17km zona 3	6x1800m en zona 4 con 3min de recuperacion entre cada repeticiones	18km zona 3	6min en zona 3 x 2min en zona 1 durante 60min	70min zona 3
Semana 9 5 de junio	20km zona 3	6x1500m en zona 4 con 2min de recuperacion entre cada repeticiones	15km zona 3	5min en zona 3 x 1min en zona 1 durante 60min	100min zona 2
Semana 10 12 de junio	21km zona 3	5x1000m en zona 4 con 1.30min de recuperacion entre cada repeticiones	8km zona 2	5min en zona 3 x 3min en zona 1 durante 80min	60min zona 3
Semana 11 19 de junio	15km zona 3	10x1200m en zona 4 con 2min de recuperacion entre cada repeticiones	12km zona 3	4min zona 4 x 2min zona 1 durante 60min	80min zona 3
Semana 12 26 de junio	15km zona 3	10x1500m en zona 4 con 2.30min de recuperacion entre cada repeticiones	18km zona 2	2min zona 3 x 2min zona 1 durante 80min	70min zona 3
Semana 13 3 de julio	18km zona 3	10x1000m en zona 4 con 1.30min de recuperacion entre cada repeticiones	15km zona 3	4min zona 3 x 2min zona 1 durante 60min	90min zona 3



GARMIN.

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO



28 AGOSTO 2022

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Semana 14 10 de julio	20km zona 3	4x2500m en zona 4 con 3min de recuperacion entre cada repeticiones	10km zona 3	4min zona 3 x 2min zona 1 durante 45min	120min zona 2
Semana 15 17 de julio	20km zona 3	4x2500m en zona 4 con 3min de recuperacion entre cada repeticiones	10km zona 3	4min zona 3 x 4min zona 1 durante 70min	70min zona 3
Semana 16 24 de julio	28km zona 3	5x1000m en zona 3 con 2min de recuperacion entre cada repeticiones	9km zona 2	2min en zona 3 x 1min en zona 1 durante 40min	60min zona 3
Semana 17 31 de julio	32km zona 3	4x1000m en zona 3 con 3min de recuperacion entre cada repeticiones	8km zona 2	3min en zona 3 x 2min en zona 1 durante 45min	45min en zona 2
Semana 18 7 de agosto	28km zona 3	5x1000m en zona 3 con 2min de recuperacion entre cada repeticiones	10km zona 2	4min en zona 3 x 3min en zona 1 durante 50min	60min zona 3
Semana 19 14 de agosto	18km zona 3	8x1600m zona 4 con 2min de recuperacion entre cada repeticiones	12km zona 3	5min en zona 3 x 2min en zona 1 durante 60min	70min zona 3
Semana 20 21 de agosto	16km zona 2	6x1500m en zona 3 con 2min de recuperacion entre cada repeticione	12km zona 2	2min zona 3 x 2min zona 1 durante 30min	45min en zona 2



GARMIN.