

PLAN DE ENTRENAMIENTO  
NIVEL INTERMEDIO

# 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
<b>Semana 3</b> 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
<b>Semana 4</b> 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
<b>Semana 5</b> 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
<b>Semana 6</b> 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
<b>Semana 7</b> 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



GARMIN.

# MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO



28 AGOSTO 2022

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<b>Semana 8</b> 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
<b>Semana 9</b> 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
<b>Semana 10</b> 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
<b>Semana 11</b> 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
<b>Semana 12</b> 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
<b>Semana 13</b> 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



GARMIN.

# MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO



28 AGOSTO 2022

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<b>Semana 14</b> 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
<b>Semana 15</b> 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
<b>Semana 16</b> 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
<b>Semana 17</b> 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
<b>Semana 18</b> 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
<b>Semana 19</b> 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
<b>Semana 20</b> 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



GARMIN.