



PLAN DE ENTRENAMIENTO

MARATÓN
DE LA CIUDAD
DE MÉXICO

--- *telcel* ---

27 AGOSTO 2023

GARMIN®



MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Te damos la bienvenida al entrenamiento oficial para el Maratón de la Ciudad de México presentado por GARMIN, ten la certeza que llevaremos tu rendimiento al siguiente nivel.

El principio básico de nuestro entrenamiento es trabajar de manera progresiva, dándole al organismo la dosis adecuada de estrés y el tiempo necesario para recuperarse, lo cual permitirá mejorar tu rendimiento semana tras semana.

Te guiaremos en el desarrollo de la resistencia, velocidad, ritmo, potencia y mejora del umbral, con sesiones de intervalos (que puedes ejecutar en pista o en cuestas), fartlek, y carreras largas.

Esta guía de entrenamiento está diseñada para corredores que cuenten con un nivel de rendimiento intermedio, es decir, deberás tener la capacidad de correr 1:15 hrs continuamente y sin esfuerzo excesivo.

INTRODUCCIÓN A ENDURANCE INTEGRATED TRAINING SYSTEM

by Frank Endurance, Head Coach para Garmin México

Nuestro macrociclo de entrenamiento tiene una duración de 37 semanas, durante las cuales desarrollaremos la resistencia, agilidad y potencia.

He creado sesiones que te ayudarán a mejorar tu capacidad y potencia aeróbica/anaeróbica y elevar el nivel de tu umbral.

Encontrarás un entrenamiento en ciclos, con algunas semanas fuertes y otras semanas que permitirán la recuperación y ayudarán a prevenir lesiones por sobreuso, las cuales pueden ocurrir si la rampa de kilometraje la haces demasiado rápida. Las semanas duras, seguidas de una adecuada recuperación, permitirán que las próximas semanas difíciles alcances un rendimiento más óptimo. Recuerda, el descanso es esencial.

Ejecutarás carreras largas espaldas con espaldas los fines de semana. Cada fin harás una carrera semi-larga seguida por una carrera larga.

No te dejes atrapar por el exceso de entrenamiento y respeta la semana fácil. Deberás gradualmente comenzar a notar que te

GARMIN®



MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— *telcel* —

27 AGOSTO 2023

sientes más fuerte y que te recuperas más rápido que antes.

Todos los eventos "B" y "C" se deben utilizar como entrenamientos. Cuando vayas a alguno de estos, recuerda que lo importante será acumular "tiempo en tus piernas", realizar simulacros o evaluaciones, no nos interesa la velocidad.

Es mejor evitar largas distancias que no estén marcadas en tu plan. No corras el riesgo de desarrollar lesiones que interfieran con la última fase de tu entrenamiento.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

Ésta solo es una guía general. La clave del éxito está en la personalización de tu plan de entrenamiento, nutricional, control y manejo de estrés.

SI DESEAS UN PLAN PERSONALIZADO, ESCRÍBEME A endurancemexico@gmail.com

- Te sugerimos visitar al médico antes de iniciar tu plan de entrenamiento, para asegurarte de que te encuentras en condiciones óptimas para afrontar este reto.
- Si te es posible, mide diariamente tu frecuencia cardiaca en reposo, al despertar, antes de levantarte. Si estás entrenando y descansando adecuadamente, tu FC en reposo deberá disminuir o mantenerse. Como referencia, una persona que no entrena podría tener como FCR arriba de 60 ppm, mientras que una persona con entrenamiento podría estar por debajo de las 50 ppm.
PRECAUCIÓN: si notas un aumento de tu FCR, es el primer signo de sobre entrenamiento.
- Si un día no puedes entrenar, no intentes recuperarlo, es mejor continuar con el plan marcado.
- Si tienes carrera programada algún fin de semana, descansa dos días antes del evento, y el día previo realiza un trote de 20' continuos al 70% FC + 4 series de 100m progresivos del 60 al 70% FC con 2' de descanso entre cada serie.
- Si sufres una enfermedad, viaje o lesión que te impida entrenar durante un tiempo, reinicia el plan de entrenamiento con trotes

GARMIN®



MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— *telcel* —

27 AGOSTO 2023

ligeros (comenzando con 30' y aumentando gradualmente hasta 60') durante al menos 15 días.

- Para poder iniciar este plan, deberás haber estado entrenando de forma continua durante las pasadas 4 semanas, realizando de 3 a 4 sesiones por semana y distancias de 6 a 8 km de forma fluida.
- Antes y después de tus entrenamientos deberás realizar 15' de calentamiento y estiramiento

IMPORTANTE realizar una preparación física acorde a las demandas del maratón y con el fin de evitar lesiones (SI DESEAS UN PLAN PERSONALIZADO, ESCRÍBEME A frank@endurance.mx)

Cualquier duda, estoy para ayudarte con gusto vía frank@endurance.mx

GARMIN®

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO

ZONA	NIVEL DE ESFUERZO	EJEMPLOS DE ENTRENAMIENTOS	EFFECTOS	FASE
1	MUY FÁCIL	Entrenamientos regenerativos sin límite de tiempo	RECUPERACIÓN ACTIVA	1
2	FÁCIL	Distancias largas y lentas de hasta 8hrs de esfuerzo Entrenamientos aeróbicos largos, a ritmo estable (steady)	RESISTENCIA	
3	MODERADO			
4	DURO	Entrenamiento a ritmo fuerte pero controlado. Sesiones de 1 a 3 horas, pueden ser con intervalos largos y recuperación activa	TEMPO	2
5		Entrenamiento de fuerza - resistencia. 60 a 90 minutos de trabajo continuo variable		
6	MUY DURO	10 a 45 minutos de entrenamiento. Método continuo variable o intervalico extensivo	UMBRAL	3
7		10 minutos de intervalos, con repeticiones largas	VO2max	
8	EXTREMADAMENTE DIFÍCIL	Esfuerzos de 1 a 2 min, con pausas de 2 a 6 minutos	CAPACIDAD Y POTENCIA LÁCTICA	4
9		Sprints de 15 a 20 segundos, con pausas de 2 a 3 minutos		
10	ESFUERZO MÁXIMO	Sprints de 6 a 8 segundos, con pausas de 2 a 3 minutos	CAPACIDAD Y POTENCIA ALÁCTICA	

GARMIN®

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

ZONAS ENDURANCE DE FRECUENCIA CARDIACA

NIVEL	PORCENTAJE	INFORMACIÓN IMPORTANTE
N1	50 - 60% FC	Beneficios: Uso durante el calentamiento y enfriamiento. Ayuda en la recuperación. Sensación: Muy fácil. Recomendado para: Recuperación, acondicionamiento básico o rehabilitación cardíaca.
N2	60 - 70% FC	Beneficios: Aumento de la resistencia de base. Mejora la recuperación e impulsa el metabolismo. Sensación: Fácil y confortable. Recomendado para: Mantenimiento físico y salud.
N3	70 - 80% FC	Beneficios: Aumento de la resistencia de base y la capacidad aeróbica. Sensación: Respiración rápida pero controlada. Recomendado para: Mejorar rendimiento en distancias medias/largas. Mejora la capacidad aeróbica.
N4	80 - 90% FC	Beneficios: Aumento de la fuerza y de la resistencia a la velocidad. Sensación: Fatiga muscular y respiración pesada. Recomendado para: Atletas de nivel deportivo y compromiso alto. Usado en el periodo pre competitivo.
N5	90 - 100% FC	Beneficios: Aumenta la velocidad, la potencia y la fuerza. Sensación: Muy agotado al respirar y a nivel muscular. Recomendado para: Atletas experimentados. Intervalos usados hasta la preparación específica.

GARMIN®

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— **telcel** —

27 AGOSTO 2023

PLAN DE ENTRENAMIENTO POR SEMANA

Durante 37 semanas

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Semana #1	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza FOUNDATION Correr - Steady State Run - 30 min en método continuo a N3	Entrenamiento de Fuerza FOUNDATION	Correr - Pista o Cuestas - 10min continuos a N3 - 5 x 50 m al 85% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 3 km al 70% FC	Entrenamiento de Fuerza FOUNDATION	Correr - Fartlek - 4k a en método fartlek a N3	Correr - Steady State Run - 5k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto
Semana #2	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de fuerza FOUNDATION Correr - Steady State Run - 30 min en método continuo a N3	Entrenamiento de Fuerza FOUNDATION	Correr - Pista o Cuestas - 10 min continuos al 70% FC - 6 x 50 m al 85% FC, el descanso es hasta llegar a las 12ppm entre series + 3 km al 70% FC	Entrenamiento de Fuerza FOUNDATION	Correr - Fartlek - 5k a en método fartlek a N3	Correr - Steady State Run - 6k en método continuo al 70 / 75% FC

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— *telcel* —

27 AGOSTO 2023

Semana #3	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza FOUNDATION Correr - Steady State Run - 35min en método continuo a N3	Entrenamiento de Fuerza FOUNDATION	Correr - Pista o Cuestas - 10min continuos al 70% FC - 7 x 50 m al 85% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 4 km al 70% FC	Entrenamiento de Fuerza FOUNDATION	Correr - Steady State Run - 6k en método continuo al 70 / 75% FC	Correr - Steady State Run - 8k en método continuo al 70 / 75% FC
----------------------	-----------------------------------	--	---	---	---	--	--

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Semana
#4

Descanso
Total o Activo

Entrenamiento
de Fuerza
FOUNDATION
Correr -
Entrenamiento
en Pista
- 35 min en
intervalos
haciendo:
* 1 x 1000m a N2,
mp 30seg
* 2 x 500m a N3,
mp 1min
* 4 x 250 a N4,
mp 2min
* REPETIR
LAS SERIES
QUE SEAN
NECESARIAS
HASTA
COMPLETAR
35 min. LAS
PAUSAS
SON TROTANDO
AL 60% FC (SI
NECESITAS
CAMINAR PARA
RECUPERARTE,
HAZLO)

Entrenamiento
de Fuerza
FOUNDATION

Correr - Subidas
- 10min continuos al
70% FC
- 8 x 50 m al 85% FC,
el descanso es hasta
llegar a las 120ppm
entre series
+ 5 km en terreno
plano al 70% FC

Entrenamiento
de Fuerza
FOUNDATION

Correr - Steady
State Run
- 5k Método
continuo al 70%
FC, a 170-180
pasos por
minuto

Correr - Steady State
Run
- 6.5k en método
continuo al 70 / 75%
FC

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

<p>Semana #5</p>	<p>Descanso Total o Activo</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE Correr - Fartlek - 35 min en método Fartlek a N3</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Pista o Cuestas - 10min continuos al 70% FC - 10 x 50 m al 85% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km al 70% FC</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Steady State Run - 4k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Correr - Steady State Run - 7k en método continuo al 70 / 75% FC</p>
<p>Semana #6</p>	<p>Descanso Total o Activo</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE Correr - CLA - Capacidad Láctica - 3 x 500m al 90% respecto a la escala de esfuerzo percibido, mp: 2min (hasta bajar a N2. Puede ser trotando, caminando o deteniéndote). + 20min en método continuo a N2</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Subidas - 10min continuos a N3 - 5 X 100 m al 85-90% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km en terreno plano al 70% FC</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Steady State Run - 6k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Correr - Steady State Run - 9k en método continuo al 70 / 75% FC</p>

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

<p>Semana #7</p>	<p>Descanso Total o Activo</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE Correr - PLA - Potencia Láctica - 5 x 200m al 95% respecto a la escala de esfuerzo percibido + 4min al 60% FC - 15 min metodo continuo al 70% FC</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Subidas - 10min continuos a N3 - 6 X 100 m al 85-90% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km al 70% FC</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Steady State Run - 7k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Correr - Long Run - 12.5k en método continuo al 70 / 75% FC</p>
<p>Semana #8</p>	<p>Descanso Total o Activo</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE Correr - Fartlek - 30min en intervalos. Haciendo 400m a N2 + 100m al 80% FC. Los 400m son descanso activo, así que puedes trotar o caminar para que baje tu FC.</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Pista o Cuestas - 10min continuos a N3 - 7 x 100 m al umbral anaeróbico, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 4 km en metodo continuo al 70% FC</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Steady State Run - 8k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Correr - Tempo Run - 10k en método continuo al 80% FC</p>

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Semana #9	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE Correr - CALA - Capacidad Aláctica - 10min fartlek a N3 - 6 x 100m al 100% respecto a la escala de esfuerzo percibido. Arrancando desde parado y alcanzando tu máxima velocidad. descanso total de 3' - 10min fartlek a N3	Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE	Correr - Subidas - 10min continuos a N3 - 7 x 100 m al umbral anaeróbico, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 4 km en terreno plano al 70% FC	Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE	Correr - Steady State Run - 4k Método continuo al 70% FC, a 170 - 180 pasos por minuto	Correr - Tempo Run - 8k en método continuo al 80% FC
----------------------	-----------------------------------	--	--	--	--	--	---

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Semana #10	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE Correr - PALA - Potencia Aláctica - 6 x 50m Arrancando desde parado, al 100% respecto a la escala de esfuerzo percibido, mp 3' + 20min en método continuo al 70% FC	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Subidas - 4 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Steady State Run - 6k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto	Correr - Tempo Run - 10k Método continuo al 80% FC, a 170-180 pasos por minuto
-----------------------	-----------------------------------	--	--	---	--	--	--

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Semana #11	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE Correr - CLA - Capacidad Láctica - 4 x 500m al 90% respecto a la escala de esfuerzo percibido, mp: 2min (hasta bajar a N2. Puede ser trotando, caminando o deteniéndote). + 20min en método continuo al 70%	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Steady State Run - 60min en método continuo al 70% FC	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Tempo Run - 40min Método continuo al 80% FC, a 170 - 180 pasos por minuto	Correr - Long Run - 15k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170 - 180 pasos por minuto
-------------------	-----------------------------------	---	--	--	--	--	--

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Semana #12	Descanso Total	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE Correr - PLA - Potencia Láctica - 5 x 200m al 95% respecto a la escala de esfuerzo percibido + 4min al 60% FC - 15min metodo continuo al 70% FC	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Subidas - 5 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Tempo Run - 40min Método continuo al 80% FC, a 170-180 pasos por minuto	Correr - Long Run - 13k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170 - 180 pasos por minuto
-----------------------	---------------------------	---	--	---	--	--	--

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Semana #13	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE Correr - CALA - Capacidad Aláctica - 10min fartlek a N3 - 7 x 100m al 100% respecto a la escala de esfuerzo percibido. Arrancando desde parado y alcanzando tu máxima velocidad. descanso total de 3' - 20min fartlek a N3	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Subidas - 5 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Steady State Run - 5k Método continuo al 70% FC, a 170 - 180 pasos por minuto	Correr - Tempo Run - 10k Método continuo al 80% FC, a 170-180 pasos por minuto
-----------------------	-----------------------------------	--	--	---	--	--	--

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

<p>Semana #14</p>	<p>Descanso Total o Activo</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE Correr - PALA - Potencia Aláctica - 7 x 50m Arrancando desde parado, al 100% respecto a la escala de esfuerzo percibido, mp 3' + 20min en método continuo al 70% FC</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE</p>	<p>Correr - Subidas - 5 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE</p>	<p>Correr - Steady State Run - 35min Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Correr - Long Run - 13k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>
<p>Semana #15</p>	<p>Descanso Total</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza METABOLIC Correr - PLA - Potencia Láctica - 35 min en intervalos. Haciendo 300m a N2 + 300m al 90%.</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza METABOLIC</p>	<p>Correr - Fartlek - 8k en método fartlek, N3</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza METABOLIC</p>	<p>Correr - Steady State Run - 35 min Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Correr - Long Run - 15k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170 - 180 pasos por minuto</p>

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Semana #16	Descanso Total	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC Correr - Fartlek - 45 min de carrera método continuo a N3 - 15 min de carrera método continuo a N4	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC	Correr - Tempo Run - 40min en método continuo, N3	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC	Correr - Steady State Run - 7k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto	Correr - Long Run - 14k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170 - 180 pasos por minuto
Semana #17	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC Correr - Fartlek - 45min en método fartlek a N3	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC	Correr - Tempo Run - 40min en método continuo, N3	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC	Descanso Total	Correr - Long Run - 16k Método continuo a 170-180 pasos por minuto y trabajando en "negative splits". Divide la distancia en 4 bloques y corre cada uno ligeramente más rápido que el anterior, buscando cerrar a tu ritmo ideal de carrera.

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

<p>Semana #18</p>	<p>Descanso Total</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza METABOLIC Correr - Entrenamiento en Pista - 35 min en intervalos haciendo - 1 x 1600m a N2, descansando 2min - 2 x 800m a N3, descansando 2min - 4 x 400 a N4, descansando 2min REPETIR LAS SERIES QUE SEAN NECESARIAS HASTA ACOMPLETAR 35 MINUTOS</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza METABOLIC</p>	<p>Correr - Tempo Run - 40 min en método continuo, N3</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza METABOLIC</p>	<p>Correr - Steady State Run - 6k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Correr - Long Run - 1 hr Método continuo al 70 / 75% FC, a 170- 180 pasos por minuto</p>
------------------------------	----------------------------------	--	---	--	---	--	--

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Semana #19	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC Correr - Entrenamiento en Pista - 5min al 70% + 5min al 60% - 5min al 90% + 5min al 60% - 5min al 80% + 5min al 60%	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC	Correr - Tempo Run - 40 min en método continuo, N3	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC	Correr - Steady State Run - 35min Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto	Correr - Steady State Run - 8k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170-180 pasos por minuto
Semana #20	Correr - Recovery Run - 5km de carrera método continuo al 60% FC	Correr - Steady State Run - 25min de carrera método continuo al 70% FC	Descanso Total o Activo	Correr - Steady State Run - 30min continuos de trote al 65% FC	Descanso Total	Correr - Recovery Run - 4km de carrera método continuo al 60% FC	EVENTO Test 19k ESTRATEGIA: Divide la carrera en 4 bloques y corre cada uno ligeramente mas rápido que el anterior, terminando el último bloque al ritmo de carrera ideal de competencia.

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

<p>Semana #21</p>	<p>Descanso Total o Activo</p>	<p>Correr - Fartlek - 35 min en método Fartlek a N3</p>	<p>Correr - Subidas - 10min continuos al 70% FC - 8 x 50 m al 80% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km en terreno plano al 70% FC</p>	<p>Descanso Total o Activo</p>	<p>Correr - Steady State Run - 7k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Descanso Total o Activo</p>	<p>Correr - Steady State Run - 12k en método continuo al 70 / 75% FC</p>
<p>Semana #22</p>	<p>Descanso Total o Activo</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Entrenamiento en Pista - 45 min en intervalos haciendo: * 1 x 1000m a N2, mp 30seg * 2 x 500m a N3, mp 1min * 4 x 250 a N4, mp 2min * REPETIR LAS SERIES QUE SEAN NECESARIAS HASTA COMPLETAR 35 min. LAS PAUSAS SON TROTANDO AL 60% FC (SI NECESITAS CAMINAR PARA RECUPERARTE, HAZLO)</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Steady State Run - 8k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Correr - Long Run - 13k en método continuo al 70 / 75% FC</p>

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Semana #23	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE Correr - CLA - Capacidad Láctica - 3 x 500m al 90% respecto a la escala de esfuerzo percibido, mp: 2min (hasta bajar a N2. Puede ser trotando, caminando o deteniéndote). + 20min en método continuo a N2	Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE	Correr - Subidas - 10min continuos a N3 - 5 X 100 m al 80% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km en terreno plano al 70% FC	Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE	Correr - Tempo Run - 9k Método continuo al 80% FC, a 170-180 pasos por minuto	Correr - Long Run - 15k en método continuo al 70 / 75% FC
-----------------------	-----------------------------------	---	--	--	--	---	---

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

<p>Semana #24</p>	<p>Descanso Total o Activo</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE Correr - PLA - Potencia Láctica - 5 x 200m al 95% respecto a la escala de esfuerzo percibido + 6min al 60% FC - 20min metodo continuo al 70% FC</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Subidas - 10min continuos a N3 - 6 X 100 m al 80% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km en terreno plano al 70%</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Steady State Run - 11k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Correr - Long Run - 14k en método continuo al 70 / 75% FC</p>
<p>Semana #25</p>	<p>Descanso Total o Activo</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE Correr - Fartlek - 30min en intervalos. Haciendo 400m a N2 + 100m al 80% FC. Los 400m son descanso activo, así que puedes trotar o caminar para que baje tu FC.</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Pista o Cuestas - 10min continuos a N3 - 7 x 100 m al 85% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 4 km e terreno plano al 70% FC</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE</p>	<p>Correr - Tempo Run - 10k Método continuo al 80% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Correr - Long Run - 17k en método continuo al 70 / 75% FC</p>

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— **telcel** —

27 AGOSTO 2023

Semana #26	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE Correr - CALA - Capacidad Aláctica - 10min fartlek a N3 - 6 x 100m al 100% respecto a la escala de esfuerzo percibido. Arrancando desde parado y alcanzando tu máxima velocidad. descanso total de 3' - 20min fartlek a N3	Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE	Correr - Subidas - 10min continuos a N3 - 7 x 100 m al 85% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 4 km en terreno plano al 70% FC	Entrenamiento de Fuerza ENDURANCE	Correr - Steady State Run - 8k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto	Correr - Long Run - 16k en método continuo al 70 / 75% FC
-----------------------	-----------------------------------	--	--	--	--	--	---

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Semana #27	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE Correr - PALA - Potencia Aláctica - 6 x 50m Arrancando desde parado, al 100% respecto a la escala de esfuerzo percibido, mp 3' + 20min en método continuo al 70% FC	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Subidas - 4 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Steady State Run - 13k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto	Correr - Long Run - 18k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170- 180 pasos por minuto
-----------------------	-----------------------------------	--	--	---	--	---	---

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Semana #28	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza Día de Plan #183 PERFORMANCE Correr - CLA - Capacidad Láctica - 4 x 500m al 90% respecto a la escala de esfuerzo percibido, mp: 2min (hasta bajar a N2. Puede ser trotando, caminando o deteniéndote). + 30min en método continuo al 70%	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Steady State Run - 60min en método continuo al 70% FC	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Tempo Run - 50min Método continuo al 80% FC, a 170-180 pasos por minuto	Correr - Long Run - 21k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170- 180 pasos por minuto
-----------------------	-----------------------------------	---	--	---	--	--	---

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— *telcel* —

27 AGOSTO 2023

Semana #29	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE Correr - PLA - Potencia Láctica - 5 x 200m al 95% respecto a la escala de esfuerzo percibido + 6min al 60% FC - 15min metodo continuo al 70% FC	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Subidas - 5 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Steady State Run - 1 hr Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto	Correr - Long Run - 19k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170- 180 pasos por minuto
-----------------------	-----------------------------------	---	--	---	--	--	---

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Semana #30	Descanso Total o Activo	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE Correr - CALA - Capacidad Aláctica - 10min fartlek a N3 - 7 x 100m al 100% respecto a la escala de esfuerzo percibido. Arrancando desde parado y alcanzando tu máxima velocidad. descanso total de 3' - 20min fartlek a N3	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Subidas - 5 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE	Correr - Steady State Run - 11k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto	Correr - Long Run - 23k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170- 180 pasos por minuto
-----------------------	-----------------------------------	--	--	---	--	---	---

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

<p>Semana #31</p>	<p>Descanso Total o Activo</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE Correr - PALA - Potencia Aláctica - 7 x 50m Arrancando desde parado, al 100% respecto a la escala de esfuerzo percibido, mp 3' + 20min en método continuo al 70% FC</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE</p>	<p>Correr - Subidas - 5 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza PERFORMANCE</p>	<p>Correr - Steady State Run - 1 hr Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Correr - Long Run - 25k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>
<p>Semana #32</p>	<p>Descanso Total o Activo</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza METABOLIC Correr - PLA - Potencia Láctica - 35 min en intervalos. Haciendo 300m a N2 + 300m al 90%.</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza METABOLIC</p>	<p>Correr - Fartlek - 8k en método fartlek, N3</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza METABOLIC</p>	<p>Correr - Recovery Run - 35 min Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Correr - Paso de Maratón - 27k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— *telcel* —

27 AGOSTO 2023

Semana #33	Descanso Total	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC Correr - Fartlek - 1 hr de carrera método continuo a N3 - 15 min de carrera método continuo a N4	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC	Correr - Tempo Run - 40min en método continuo, N3	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC	Correr - Long Run - 13k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto	Correr - Long Run - 24k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170-180 pasos por minuto
Semana #34	Descanso Total	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC Correr - Fartlek - 45min en método fartlek a N3	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC	Correr - Tempo Run - 40min en método continuo, N3	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC	Correr - Long Run - 13k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto	Correr - Paso de Maratón - 30k en negative splits, ejecutando en los ritmos planeados por bloque que deseas realizar el día del Maratón.

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

<p>Semana #35</p>	<p>Descanso Total</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza Día de Plan #232 METABOLIC Correr - Entrenamiento en Pista - 35 min en intervalos haciendo - 1 x 1600m a N2, descansando 2min - 2 x 800m a N3, descansando 2min - 4 x 400 a N4, descansando 2min REPETIR LAS SERIES QUE SEAN NECESARIAS HASTA COMPLETAR 35 MINUTOS</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza METABOLIC</p>	<p>Correr - Steady State Run - 1hr en método continuo, N3</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza METABOLIC</p>	<p>Correr - Long Run - 13k Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>	<p>Correr - Paso de Maratón - 2:30 hrs Método continuo al 70 / 75% FC, a 170-180 pasos por minuto</p>
------------------------------	----------------------------------	--	---	--	---	---	--

MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

— telcel —

27 AGOSTO 2023

Semana #36	Descanso Total	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC Correr - Entrenamiento en Pista - 5min al 70% + 5min al 60% - 5min al 90% + 5min al 60% - 5min al 80% + 5min al 60%	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC	Correr - Tempo Run - 40 min en método continuo, N3	Entrenamiento de Fuerza METABOLIC	Correr - Recovery Run - 35min Método continuo al 70% FC, a 170-180 pasos por minuto	Correr - Long Run - 16k Método continuo al 70 / 75% FC, a 170-180 pasos por minuto
Semana #37	Correr - Steady State Run - 5km de carrera método continuo al 60% FC	Correr - Steady State Run - 25min de carrera método continuo al 70% FC	Descanso Total o Activo	Correr - Recovery Run - 30min continuos de trote al 65% FC	Descanso Total	Correr - Recovery Run - 4km de carrera método continuo al 60% FC	EVENTO MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO ¡Llegó el gran día, te deseo éxito! ESTRATEGIA: Divide la carrera en 4 bloques y corre cada uno ligeramente mas rápido que el anterior, terminando el último bloque al ritmo de carrera ideal.