



SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	6 km a 5'30 + 10 reps de 400 m a 1'38", con 90" descanso entre reps.	Descanso	10 km (4 km a 5'30 y 6 km a 5')	6 km a 5'30 + 2 reps de 2,000 m a 9'15, con 3' de trote ligero entre reps (máximo 170 ppm durante las reps y 120 ppm de recuperación)	Descanso	6 km a 5'30 + 10 reps de 400 m a 1'38", 90" recuperación entre reps.	6 km (4 km a 5'30 y 2 km a 5'20)
2	6 km a 5'30 + 10 reps de 400 m a 1'38", 90" descanso entre reps.	Descanso	10 km (4 km a 5'30 y 6 km a 4'50)	6 km a 5'30 + 5 reps de 1,000 m a 4'25, con 4' de trote ligero entre reps (máximo 170 ppm durante las reps y 120 ppm de recuperación)	Descanso	6 km a 5'30 + 5 reps de 1,000 m a 4'25, con 4' de trote ligero entre reps (máximo 170 ppm durante las reps y 120 ppm de recuperación)	16 km en fartlek (6 km a 5'35 y 8 km a 5'20)
3	6 km a 5'30 + 10 reps de 200 a 46", 80" descanso entre reps.	Descanso	6 km a 5'30 + 10 reps de 200 a 46", 80" recuperación entre reps.	Descanso	4 km a 5'40 + 6 series de 100 m progresivos al 70% FC, camina de regreso los 100 m para recuperarte	Test de 5 km al 80% FC (anota en tu bitácora el tiempo realizado)	5 km a 5'30 + 6 series de 100 m progresivos del 70 al 80% FC, camina de regreso los 100 m para recuperarte
4	6 km (4 km a 5'30 y 2 km a 5'20)	Descanso	10 km (5 km a 5'30 y 5 km a 4'50)	6 km a 5'20 + 2 reps de 2,000 m a 9'00, con 4' de trote ligero entre reps (máximo 170 ppm durante las reps y 120 ppm de recuperación)	Descanso	14 km (4 km a 5'30 y 10 km a 5'10) + 8 series de 100 m progresivos del 70 al 80% FC, camina de regreso los 100 m para recuperarte	10 km (4 km a 5'30 y 6 km a 4'55)
5	6 km (4 km a 5'30 y 2 km a 5'20) + 10 series 100 m al 70% FC, camina de regreso los 100 m para recuperarte	Descanso	8 km (4 km a 5'30 y 4 km a 5'20)	Descanso	4 km a 5'40 + 6 series de 100 m progresivos al 70% FC, camina de regreso los 100 m para recuperarte	Test de 7 km al 80% FC (anota en tu bitácora el tiempo realizado)	5 km a 5'30 + 6 series de 100 m progresivos del 70 al 80% FC, camina de regreso los 100 m para recuperarte
6	4 km a 5'45	5 km 5'45 + 30' of physical conditioning.	Descanso	5 km a 5'45	6 km a 5'45	Descanso	5 km a 5'45
7	5 km (3 km a 5'40 y 2 km a 5'30)	5 km + 30' of physical conditioning (3 km at 5'40 – 2 km at 5'30)	Descanso	6 km a 5'45	6 km a 5'45	Descanso	8 km a 5'45
8	5 km a 5'40	Descanso	8 km a 5'40	10 km (6 km a 5'40 y 4 km a 5'35)	Descanso	10 km a 5'45	12 km a 5'45
9	6 km a 5'30	Descanso	10 km a 5'30	12 km (6 km a 5'40 y 6 km a 5'35)	Descanso	10 km a 5'40	14 km a 5'40
10	6 km (4 km a 5'30 y 2 km a 5'20)	Descanso	10 km (5 km a 5'30 y 5 km a 5'15)	6 km a 5'40 + 3 reps de 2,000 m a 10', con 3' de trote ligero entre reps (máximo 170 ppm durante las reps y 120 ppm de recuperación).	Descanso	12 km (4 km a 5'40, 4 km a 5'20 y 4 km a 5')	16 km (6 km a 5'40 y 10 km 5'30) + 10 series de 100 m progresivos del 70 al 80% FC, camina de regreso los 100 m para recuperarte
11	6 km (4 km a 5'30 y 2 km a 5'20)	Descanso	12 km (6 km a 5'30 y 6 km a 5'20)	6 km a 5'40 + 2 reps de 3,000 m a 15', con 3' de trote ligero entre reps (máximo 170 ppm durante las reps y 120 ppm de recuperación)	Descanso	10 km (4 km a 5'30, 3 km a 5'15 y 3 km a 5'10) + 10 series de 100 m progresivos del 70 al 80% FC, camina de regreso los 100 m para recuperarte	20 km (10 km a 5'40 y 10 km a 5'30)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
12	6 km (4 km a 5'30 y 2 km a 5'20)	Descanso	12 km (5 km a 5'25 y 7 km a 5'15)	6 km a 5'30 + 6 reps de 1,000 m a 4'45, con 2' de trote ligero entre reps (máximo 170 ppm durante las reps y 120 ppm de recuperación)	Descanso	13 km (2km a 5'30, 2 km a 5'25, 6 km a 5'20, 2 km a 5'15 y 1 km a 5'30)	24 km en fartlek (5 km a 5'45, 5 km a 5'40 y 14 km a 5'30).
13	6 km (4 km a 5'30 y 2 km a 5'20) + 10 series 100 m al 70% FC, camina de regreso los 100 m para recuperarte	Descanso	10 km (4 km a 5'30 y 6 km a 5'20)	Descanso	4 km a 5'40 + 6 series de 100 m progresivos al 70% FC, camina de regreso los 100 m para recuperarte	Test de 15 KM, a ritmo entre 4'50 y 5'	5 km a 5'40 + 6 series de 100 m progresivos del 70 al 80% FC, camina de regreso los 100 m para recuperarte
14	6 km (4 km a 5'30 y 2 km a 5'20)	Descanso	12 km (5 km a 5'25 y 7 km a 5'15)	6 km a 5'30 + 6 reps de 1000 a 4'45, con 2' de trote ligero entre reps (máximo 170 ppm durante las reps y 120 ppm de recuperación)	Descanso	13 km (2km a 5'30, 2 km a 5'25, 6 km a 5'20, 2 km a 5'15 y 1 km a 5'30)	28 km en fartlek (7 km a 5'45, 7 km a 5'40 y 14 km a 5'30).
15	8 Km (4 km a 5'30 y 4 km a 5'20)	Descanso	14 km (8 km a 5'25 y 6 km a 5'10)	6 km a 5'30 + 3 reps de 2,000 m a 9'40, con 2' de trote ligero entre reps (máximo 170 ppm durante las reps y 120 ppm de recuperación)	Descanso	14 km (2 km a 5'30, 2 km a 5'10, 7 km a 5'05, 2 km a 5'00 y 1 km a 5'20)	30 km en fartlek (5 km a 5'45, 7 km a 5'40 y 18 km a 5'30)
16	6 km (4 km a 5'30 y 2 km a 5'20)	Descanso	6 km a 5'30 + 6 reps de 1,000 m a 4'35 con 2' de trote ligero entre reps (máximo 170 ppm durante las reps y 120 ppm de recuperación)	8 km (4 km a 5'30 y 4 km a 5'20)	Descanso	6 km (3 km a 5'30 y 3 km a 5'20)	21 km que deberás hacer entre 1h38'27 a 4'40 y 1h40'13 a 4'45
17	4 km (2 km a 5'30 y 2 km a 5'20)	Descanso	12 km (5 km a 5'25 y 7 km a 4'50)	6 km a 5'30 + 3 reps de 2,000 m a 9'15, con 3' de trote ligero entre reps (máximo 170 ppm durante las reps y 120 ppm de recuperación)	Descanso	14 km (2 km a 5'30, 4 km a 5'15, 5 km a 5', 2 km a 4'45 y 1 km a 5'30)	32 km (5 km a 5'30, 5 km a 5'20 y 22 km a 5'10)
18	6 km (4 km a 5'30 y 2 km a 5'20)	Descanso	14 km (5 km a 5'25 y 9 km a 4'50)	6 km a 5'30 + 2 reps de 3,000 m a 13'30, con 3' de trote ligero entre reps (máximo 170 ppm durante las reps y 120 ppm de recuperación)	Descanso	14 km (2 km a 5'30, 4 km a 5'15, 7 km a 4'50 y 1 km a 5'30)	32 km (5 km a 5'30, 7 km a 5'20 y 20 km a 5')
19	6 km (4 km a 5'25 y 2 km a 5'15)	Descanso	12 km (5 km a 5'15 y 7 km a 4'45)	6 km a 5'30 + 3 reps de 2,000 m a 9'00, con 3' de trote ligero entre reps (máximo 170 ppm durante las reps y 120 ppm de recuperación)	Descanso	10 km (5 km a 5'20 y 5 km a 4'50)	15 km (4 km a 5'20 y 11 km a 5')
20	6 km (4 km a 5'15 y 2 km a 5'10)	Descanso	7 km (5 km a 5'15 y 2 km a 4'40)	6 km (3 km a 5'15 y 3 km a 5'10)	Descanso	3 km a 5'30	MARATÓN CDMX



## NOMENCLATURA

FARTLEK: variaciones en la intensidad y/o velocidad dadas por el terreno o por el individuo.

REPS: repeticiones.

PPM: pulsaciones por minuto.

## Recomendaciones Importantes

- \* Te sugerimos realizar entrenamiento de fuerza-resistencia 2 veces por semana.
- \* 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 (Frecuencia Cardiaca) 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.