

MÉTODO	DESCANSO	CUESTAS	CONTINUO	FARTLEK	CARDIO ALTERNO	TEMPO	CONTINUO
ZONA FC	N/A	80-90% FC	70-75% FC	70-85% FC	70% FC	70-80% FC	70-75% FC
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Descanso	5 x 50 m al 80% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 3 km al 70% FC	11	5 km en montaña	Cardio alterno	8	9
2	Descanso	6 x 50 m al 80% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 3 km al 70% FC	11	5 km en montaña	Cardio alterno	9	10
3	Descanso	7 x 50 m al 80% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 4 km al 70% FC	6	6 km en montaña	Cardio alterno	6	11
4	Descanso	8 x 50 m al 80% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km al 70% FC	13	8 km en montaña	Cardio alterno	8	13
5	Descanso	10 x 50 m al 80% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km al 70% FC	Descanso	6 km en montaña	Cardio alterno	8	9.5
6	Descanso	5 X 100 m al 80% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km al 70% FC	45 min	7.5 km en montaña	Cardio alterno	9.5	10
7	Descanso	6 X 100 m al 80% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km al 70% FC	45 min	9 km en montaña	Cardio alterno	9.5	11
8	Descanso	7 x 100 m al 85% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 4 km al 70% FC	45 min	10 km en montaña	Cardio alterno	11	17.5
9	Descanso	7 x 100 m al 85% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 4 km al 70% FC	60 min	4 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Cardio alterno	8	14
10	Descanso	8 x 100 m al 85% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 4 km al 70% FC	60 min	4 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Cardio alterno	13	19
11	Descanso	Descanso	60 min	11	Cardio alterno	13	21



MÉTODO	DESCANSO	CUESTAS	CONTINUO	FARTLEK	CARDIO ALTERNO	TEMPO	CONTINUO
ZONA FC	N/A	80-90% FC	70-75% FC	70-85% FC	70% FC	70-80% FC	70-75% FC
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
12	Descanso	10 x 100 m al 85% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 4 km al 70% FC	80 min	5 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Cardio alterno	Descanso	22.5
13	Descanso	10 x 100 m al 85% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km al 70% FC	80 min	5 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Cardio alterno	11	26
14	Descanso	10 x 100 m al 85% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km al 70% FC	Descanso	5 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Cardio alterno	13	19.5
15	Descanso	Descanso	90 min	8	Cardio alterno	8	25.5
16	Descanso	10 x 100 m al 90% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km al 70% FC	90 min	5 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Cardio alterno	13	21 km que deberás hacer entre 1h50' y 1h45'
17	Descanso	10 x 100 m al 90% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 5 km al 70% FC	90 min	5 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Cardio alterno	13	32
18	Descanso	10 x 100 m al 90% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 6 km al 70% FC	60 min	5 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Cardio alterno	13	33.5
19	Descanso	10 x 100 m al 90% FC, el descanso es hasta llegar a las 120ppm entre series + 6 km al 70% FC	Descanso	4 x 1.5 km al 85% FC con 2' al 70% FC entre cada serie	Cardio alterno	8	16
20	Descanso	5	Descanso	8	Descanso	6.5	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.

**TEMPO:** Una carrera “Cómodamente dura”.

\* Distancia en kms.

## Recomendaciones Importantes

\* Te sugerimos realizar entrenamiento de fuerza-resistencia 2 veces por semana.

\* Como cardio alterno puedes hacer natación/elíptica/ciclismo/escalera sin fin.

\* 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.