21K PRINCIPIANTE

QUERÉTARO MARATÓN 2024

GERMAN SILVA CORRE

[Querétaro no corre. **Vuela.**]

	SEMANA 1 17 JUNIO	SEMANA 2 24 JUNIO	SEMANA 3 1 JULIO	SEMANA 4 8 JULIO	SEMANA 1/12 15 JULIO PREPARACIÓN ESPECÍFICA **QUERÉTARO MARATÓN**
LUNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
MARTES	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 3x400mts + 4x200mts, descansa 2.15 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 2x1km, descansa 3.30-4.00 min + 3x500mts, descansa 2.20 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Partiendo 25 minutos: Son jalones a la intensidad que tú quieras y trote, entre, mínimo 1 minuto y máximo 3 minutos (sumas jalones y trote hasta completar 25 min)*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 4x400mts + 4x200mts, descansa 2.15 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 3x300mts, descansa 2.30 min + 1x2km, descansa 4.30 min 2x1km, descansa 3.30 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
MIÉRCOLES	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
JUEVES	Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**
VIERNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
SÁBADO (FUERZA)	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:05 hr + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:30 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.
DOMINGO	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	SEMANA 2/12 22 JULIO	SEMANA 3/12 29 JULIO	SEMANA 4/12 5 AGOSTO	SEMANA 5/12 12 AGOSTO	SEMANA 6/12 19 AGOSTO
LUNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
MARTES	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 5x1000mts, descansa 2.40 min + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.40 minutos entre repetición y 4.30 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 6x800mts, descansa 2.30 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 5x200mts + 6x400mts + 4x200mts, descansa 2.20 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.30 minutos entre repetición y 4 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
MIÉRCOLES	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
JUEVES	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**
VIERNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
SÁBADO (FUERZA)	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:30 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:35 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:45 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:50 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.
DOMINGO	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	SEMANA 7/12 26 AGOSTO	SEMANA 8/12 2 SEPTIEMBRE	SEMANA 9/12 9 SEPTIEMBRE	SEMANA 10/12 16 SEPTIEMBRE	SEMANA 11/12 23 SEPTIEMBRE	SEMANA 12/12 30 SEPTIEMBRE
LUNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
MARTES	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 2x2kms, descansa 4 min + 3x500mts, descansa 2.25 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 2x300mts, descansa 2.10 min + 1x3km, descansa 4.30 min +1x2km, descansa 4 minutos + 1x500mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 6x1000mts, descansa 2.25 min + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 3 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.30 minutos entre repetición y 4 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 6x800mts, descansa 2.15 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 4x400mts + 4x200mts, descansa 2.10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
MIÉRCOLES	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
JUEVES	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 35 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**
VIERNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.
SÁBADO (FUERZA)	Calentamiento articular + **Distancia Específica 18k a ritmo de competencia** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 2:00 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:35 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Trote quita nervios 25 minutos o Descanso.
DOMINGO	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	**21K QUERÉTARO MARATÓN** *¡ÉXITO!* **¡VUELA EN LA RUTA** **Y VAMOS A CRUZAR LA META!**

21K INTERMEDIO

QUERÉTARO MARATÓN 2024

GERMAN SILVA CORRE

Querétaro no corre. **Vuela.**

	SEMANA 1 17 JUNIO	SEMANA 2 24 JUNIO	SEMANA 3 1 JULIO	SEMANA 4 8 JULIO	SEMANA 1/12 15 JULIO PREPARACIÓN ESPECÍFICA **QUERÉTARO MARATÓN**	SEMANA 2/12 22 JULIO	SEMANA 3/12 29 JULIO	SEMANA 4/12 5 AGOSTO	SEMANA 5/12 12 AGOSTO	SEMANA 6/12 19 AGOSTO	SEMANA 7/12 26 AGOSTO	SEMANA 8/12 2 SEPTIEMBRE	SEMANA 9/12 9 SEPTIEMBRE	SEMANA 10/12 16 SEPTIEMBRE	SEMANA 11/12 23 SEPTIEMBRE	SEMANA 12/12 30 SEPTIEMBRE
LUNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 35 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
MARTES	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 5x200mts + 3x400mts + 5x200mts, descansa 2.10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 1x2kms, descansa 3-4 min + 4x500mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Fartlek 25 minutos: Son jalones a la intensidad que tú quieras y trote, entre, mínimo 1 minuto y máximo 3.30 minutos (sumas jalones y trote hasta completar 25 min)*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 5x200mts + 4x400mts + 5x200mts, descansa 2.10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas y Largas: 3x300mts, descansa 2.20 min + 1x2km, descansa 4.30 min +1x2km, descansa 3.30 min + 1x1km*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 6x1000mts, descansa 2.30 min + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.30 minutos entre repetición y 4 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 6x800mts, descansa 2.20 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 5x200mts + 6x400mts + 5x200mts, descansa 2.10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.30 minutos entre repetición y 4 minutos entre serie + 1x1000mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 2x2kms, descansa 3-4 min + 3x500mts, descansa 2.15 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 3x300mts, descansa 2 min + 1x3km, descansa 4.30 min +1x2km, descansa 3.30 min + 1x1km*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 7x1000mts, descansa 2.20 min + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 3 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2.30 minutos entre repetición y 4 minutos entre serie + 1x1000mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 7x800mts, descansa 2.15 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 4x400mts + 4x200mts, descansa 2.10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
MIÉRCOLES	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 35 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
JUEVES	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 35 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**
VIERNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.
SÁBADO (FUERZA)	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:35 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:30 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:35 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:45 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:40 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 18 k a ritmo de competencia** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:50 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:30 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Trote quita nervios 25 minutos o Descanso.
DOMINGO	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	**21K QUERÉTARO MARATÓN** **¡ÉXITO!** **¡VUELA EN LA RUTA** **Y VAMOS A CRUZAR LA META!**

21K AVANZADO

QUERÉTARO MARATÓN 2024

GERMAN SILVA CORRE

[Querétaro no corre. **Vuela.**]

	SEMANA 1 17 JUNIO	SEMANA 2 24 JUNIO	SEMANA 3 1 JULIO	SEMANA 4 8 JULIO	SEMANA 1/12 15 JULIO PREPARACIÓN ESPECÍFICA **QUERÉTARO MARATÓN**
LUNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
MARTES	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 5x200mts + 3x400mts + 5x200mts, descansa 1.55 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 1x2kms, descansa 3-4 min + 4x500mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Fartlek 25 minutos: Son jalones a la intensidad que tú quieras y trote, entre, mínimo 1.30 minutos y máximo 4 minutos (sumas jalones y trote hasta completar 25 min)*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + Rep.Cortas: 5x200mts + 4x400mts + 5x200mts, descansa 1.55 min + 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 4x300mts, descansa 2 min + 1x3km, descansa 3-4 min +1x2km, descansa 2.30 min + 2x1km*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
MIÉRCOLES	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
JUEVES	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**
VIERNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.
SÁBADO (FUERZA)	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:30 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.
DOMINGO	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	SEMANA 2/12 22 JULIO	SEMANA 3/12 29 JULIO	SEMANA 4/12 5 AGOSTO	SEMANA 5/12 12 AGOSTO	SEMANA 6/12 19 AGOSTO
LUNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
MARTES	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 7x1000mts, descansa 2 min + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 3 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2 minutos entre repetición y 3 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + Rep.Cortas: 8x800mts, descansa 2 min + 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 5x200mts + 7x400mts + 5x200mts, descansa 1.50 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 3 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2 minutos entre repetición y 3 min. entre serie + 1x1000mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
MIÉRCOLES	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.
JUEVES	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**
VIERNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.
SÁBADO (FUERZA)	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.30 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.35 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica1:40 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.
DOMINGO	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	SEMANA 7/12 26 AGOSTO	SEMANA 8/12 2 SEPTIEMBRE	SEMANA 9/12 9 SEPTIEMBRE	SEMANA 10/12 16 SEPTIEMBRE	SEMANA 11/12 23 SEPTIEMBRE	SEMANA 12/12 30 SEPTIEMBRE
LUNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
MARTES	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 3x2kms, descansa 3-4 min + 4x500mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 3x300mts, descansa 2 min + 1x4km, descansa 3-4 min +1x3km, descansa 2.30 min + 1x2km*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 8x1000mts, descansa 2 min + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 3 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2 minutos entre repetición y 3 min. entre serie + 1x1000mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + Rep.Cortas: 9x800mts, descansa 2 min + 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 4x400mts + 4x200mts, descansa 1.50 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
MIÉRCOLES	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
JUEVES	Calentamiento articular + trote de recuperación 55 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 55 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 55 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 55 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 55 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 35 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**
VIERNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.
SÁBADO (FUERZA)	Calentamiento articular + **Distancia Específica 18 k a ritmo de maratón** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.40 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.10 hrs + trabajo de fuerza** = estiramiento.	Trote quita nervios 25 minutos o Descanso.
DOMINGO	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	**21K QUERÉTARO MARATÓN** *¡ÉXITO!* **¡VUELA EN LA RUTA** **Y VAMOS A CRUZAR LA META!**