5K

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
LUNES	Calentar articulaciones + Distancia básica 21 minutos (caminas 5 minutos y trota 2 minutos minutos x 3 veces) + Fuerza general x 20 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 21 minutos (caminas 5 minutos y trota 2 minutos minutos x 3veces) + Fuerza general x 20 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 21 minutos (caminas 4 minutos y trota 3 minutos minutos x 3veces) + Fuerza general x 20 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 21 minutos (caminas 3 minutos y trota 4 minutos minutos x 3veces) + Fuerza general x 20 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos (caminas 2 minutos y trota 8 minutos x 3 veces) + 4 minutos cambios de ritmo: 30 segundos a ritmo x 1.30 minutos trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos (caminas 2 minutos y trota 8 minutos x 3 veces) + 4 minutos cambios de ritmo: 30 segundos a ritmo x 1.30 minutos trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 30 minutos (caminas 2 minutos y trota 8 minutos x 3 veces) + 4 minutos cambios de ritmo: 30 segundos a ritmo x 1.30 minutos trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.
MARTES	*Calentamiento articular + trota y caminar 15 minutos (caminas 5 minutos y trota 2 minutos descansa* + ***Rep.Cortas: 2x200mts + 2x400mts + 2x200mts, descansa 3 min*** *+ 5 min trote suavecito + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trota y camina 15 minutos. + Drills + 2x50mts a ritmo x 1 minuto descansa* + ***Rep. Largas y Cortas: 1x600mts, descansa 3.30 min. + 1x400mts, descansa 2.20 min + 1x200mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.*	*Calentamiento articular + trota y camina 15 minutos. + Drills + 4x50mts a ritmo x 1 minuto descansa* + ***Fartlek 15 minutos: Son jalones a la intensidad que tú quieras y trote, entre, mínimo 30 segundos y máximo 2 minutos, (sumas jalones y trote hasta completar 15 minutos)*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.*	*Calentamiento articular + trota y caminar 15 minutos (caminas 5 minutos y trota 4 minutos descansa* + ***Rep.Cortas: 2x200mts + 2x400mts + 2x200mts, descansa 3 min*** *+ 5 min trote suavecito + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trota y camina 15 minutos + Drills + 4x50 mts a ritmo x 1 minuto descansa* + ***Rep. Cortas y Largas: 1x300mts, descansa 3 min + 1x800mts, descansa 4 min 1x500mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trota y camina 15 minutos + Drills + 4x50 mts a ritmo x 1 minuto descansa* + ***Rep.Largas: 1x1000mts, descansa 4 minutos + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trota y camina 15 minutos + Drills + 2x100mts a ritmo x 1 minuto descansa* + ***Repeticiones cortas escalera: 1 serie: 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 3.45 minutos entre repetición*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
MIÉRCOLES	Calentar articulaciones + trote de recuperación 21 minutos (caminas 5 minutos y trota 2 minutos x 3 veces) + Fuerza general x 20 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 21 minutos (caminas 5 minutos y trota 2 minutos x 3 veces) + Fuerza general x 20 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 21 minutos (caminas 4 minutos y trota 3 minutos x 3 veces) + Fuerza general x 20 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 21 minutos (caminas 4 minutos y trota 3 minutos x 3 veces) + Fuerza general x 20 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 30 minutos (caminas 3 minutos y trota 7 minutos x 3 veces) + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 30 minutos (caminas 3 minutos y trota 7 minutos x 3 veces) + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 30 minutos (caminas 3 minutos y trota 7 minutos x 3 veces) + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.
JUEVES	Calentamiento articular + trote de recuperación 24 minutos (caminas 5 minutos y trota 3 minutos x 3 veces) + 2x50 mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 24 minutos (caminas 5 minutos y trota 3 minutos x 3 veces) + 2x50 mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 28 minutos (caminas 4 minutos y trota 3 minutos x 4 veces) + 2x50 mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 28 minutos (caminas 4 minutos y trota 3 minutos x 4 veces) + 2x50 mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 36 minutos (caminas 3 minutos y trota 6 minutos x 4 veces) + 4x50 mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 36 minutos (caminas 3 minutos y trota 6 minutos x 4 veces) + 4x50 mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 36 minutos (caminas 3 minutos y trota 6 minutos x 4 veces) + 4x50 mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**
VIERNES	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
SÁBADO (FUERZA)	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 25 minutos (camina 3 minutos y trota 2 minutos x 5 veces) + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 30 minutos (camina 2 minutos y trota 3 minutos x 6 veces) + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 30 minutos (camina 1 minutos y trota 4 minutos x 6 veces) + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 35 minutos (camina 1 minutos y trota 4 minutos x 7 veces) + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 40 minutos (camina 2 minutos y trota 8 minutos x 4 veces) + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 35 minutos (camina 1 minutos y trota 6 minutos x 5 veces) + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 40 minutos (camina 1 minutos y trota 9 minutos x 4 veces) + trabajo de fuerza** + estiramiento.
DOMINGO	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	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 30 minutos + 4 minutos cambios de ritmo: 1:00 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 + 4 minutos cambios de ritmo: 1:00 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 + 4 minutos cambios de ritmo: 1:00 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 + 6 minutos cambios de ritmo: 1:00 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 + 6 minutos cambios de ritmo: 1:00 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 + 6 minutos cambios de ritmo: 1:00 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 + 6 minutos cambios de ritmo: 1:00 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 + 6 minutos cambios de ritmo: 1:00 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 + 6 minutos cambios de ritmo: 1:00 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 + 2x100mts a ritmo x 50 seg. descanso* + ***Rep.Cortas: 3x800mts, descansa 3.30 minutos*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 2x100mts a ritmo x 50 seg. descanso* + ***Rep.Cortas: 3x200mts + 2x400mts + 2x200mts, descansa 3 minutos*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trota y camina 15 minutos + Drills + 4x100mts a ritmo x 50 seg. descanso* + ***Repeticiones cortas escalera: 1 serie: 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 3.40 minutos entre repetición*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 50 seg. descanso* + ***Rep. Largas y Cortas: 1x2kms, descansa 4.30 minutos + 1x500mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 45 seg. descanso* + ***Rep. Cortas y Largas: 2x300mts, descansa 2.45 minutos + 2x1km, descansa 3.50 minutos*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 5x100mts a ritmo x 45 seg. descanso* + ***Rep.Largas: 3x1000 mts, descansa 3.30 minutos*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trota y camina 15 minutos + Drills + 4x100mts a ritmo x 45 seg. descanso* + ***Repeticiones cortas escalera: 1 serie: 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 3.35 minutos entre repetición*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 45 seg. descanso* + ***Rep.Cortas: 4x800mts, descansa 3.15 minutos*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 45 seg. descanso* + ***Rep.Cortas: 2x200mts + 2x400mts + 2x200mts, descansa 2.40 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
MIÉRCOLES	Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 30 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
JUEVES	Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x50 mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x50 mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 4x50 mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 40 minutos + 6x100mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 25 minutos + 4x100mts a ritmo x 45 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**
VIERNES	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
SÁBADO (FUERZA)	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 35 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 40 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 45 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Chequeo 3k a ritmo** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 35 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 40 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 45 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 40 minutos + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Descanso
DOMINGO	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	**5K QUERÉTARO MARATÓN** ¡ÉXITO! **¡VUELA EN LA RUTA** **Y VAMOS A CRUZAR LA META!**