Preparación Específica 21k Principiante.

	SEMANA 1 11 JULIO	SEMANA 2 18 JULIO	SEMANA 3 25 JULIO	SEMANA 4 1 AGOSTO
Lunes	*Calentamiento articular + Distancia básica 40 min + 4x100 mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 40 min + 4x100 mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 40 min + 4x100 mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 40 min + 4x100 mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*
Martes	*Calentamiento articular + Trote 15 min +Drills + 4x100 mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: (2 Series) 4x400mts, descansa 2.15 min. con trote suave entre repetición y 3.30 min. entre serie*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas: 1x2kms +1x1km, descansa 3 min con trote suave + 1x300mts, descansa 2 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave con tórax + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas: 3x1000mts, descansa 3 min con trote suave + 5x400mts, descansa 2.15 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + Rep.Cortas: 4x600mts + 1x1000mts, descansa 3 min con trote suave + 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*
Miércoles	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*
Jueves	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 15 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 15 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 15 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 15 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*
Viernes	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.
Sábado	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.25 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.35 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.25 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.35 Hrs +** estiramiento.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	SEMANA 5 8 AGOSTO	SEMANA 6 15 AGOSTO	SEMANA 7 22 AGOSTO	SEMANA 8 29 AGOSTO
Lunes	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*
Martes	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 2x400mts, desc. 2.10 min con trote suave + 1x3km, desc. 3.30 min con trote suave + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+* ***Rep. Largas: 1x3kms+2x1km, descansa 3.30 min con trote suave + 2x300mts, descansa 2 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: (3 Series) 3x400mts, descansa 2.10 min. con trote suave y 3.30 min. entre serie*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+**Rep. Largas: 5x1000mts, descansa 2.30 min con trote suave + 2x400mts, descansa 2 min con trote suave** + 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*
Miércoles	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*
Jueves	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*
Viernes	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.
Sábado	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.45 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 2 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + Chequeo **15 k a ritmo de carrera. +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.45 Hrs +** estiramiento.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

	SEMANA 9 5 SEPTIEMBRE	SEMANA 10 12 SEPTIEMBRE	SEMANA 11 19 SEPTIEMBRE	SEMANA 12 26 SEPTIEMBRE
Lunes	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 40 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*
Martes	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas: 1x2kms + 2x1km, descansa 3 min con trote suave + 1x300mts, descansa 2 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: (2 Series) 4x400mts, descansa 2.10 min. con trote suave y 3 min. entre serie*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas: 5x800mts, descansa 2.30 min con trote suave + 2x400mts, descansa 2 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x400mts + 2x200mts, descansa 2 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
Miércoles	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*
Jueves	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min.) + estiramiento.
Viernes	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min.) + estiramiento.
Sábado	Calentamiento articular + **Distancia Específica 2 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.45 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20 Hrs +** estiramiento.	Descanso.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	QUERÉTARO MARATÓN 2022

Preparación Específica 21k Intermedio

.

	SEMANA 1 11 JULIO	SEMANA 2 18 JULIO	SEMANA 3 25 JULIO	SEMANA 4 1 AGOSTO	SEMANA 5 8 AGOSTO	SEMANA 6 15 AGOSTO	SEMANA 7 22 AGOSTO	SEMANA 8 29 AGOSTO	SEMANA 9 5 SEPTIEMBRE	SEMANA 10 12 SEPTIEMBRE	SEMANA 11 19 SEPTIEMBRE	SEMANA 12 26 SEPTIEMBRE
Lunes	*Calentamiento articular + Distancia básica 40 min + 4x100 mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 40 min + 4x100 mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 40 min + 4x100 mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 40 min + 4x100 mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 40 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*
Martes	*Calentamiento articular + Trote 15 min +Drills + 4x100 mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: (2 Series) 4x400mts, descansa 2. min. con trote suave entre repetición y 3 min. entre serie*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas: 1x2kms +1x1km, descansa 2.30 min con trote suave + 2x300mts, descansa 2 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave con tórax + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas: 3x1000mts, descansa 2.30 min con trote suave + 4x400mts, descansa 2 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + Rep. Largas: 5x600mts + 1x1000mts, descansa 2 min con trote suave + 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 3x400mts, desc.1.50 min con trote suave + 1x3km, desc. 3 min con trote suave + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+* ***Rep. Largas: 1x3kms+1x2km, descansa 3 min con trote suave + 2x300mts, descansa 1.40 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: (3 Series) 3x400mts, descansa 2. min. con trote suave y 3 min. entre serie*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+***Rep. Largas: 6x1000mts, descansa 2.15 min con trote suave + 2x400mts, descansa 1.50 min con trote suave** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+***Rep. Largas: 1x2kms + 2x1km, descansa 2.30 min con trote suave + 2x300mts, descansa 1.30 min con trote suave** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: (2 Series) 5x400mts, descansa 2. min. con trote suave y 3 min. entre serie*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+***Rep. Largas: 6x800mts, descansa 2 min con trote suave + 2x400mts, descansa 1.50 min con trote suave** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x400mts + 2x200mts, descansa 2 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
Miércoles	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*
Jueves	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min + 20 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min + 20 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min + 20 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min.) + estiramiento.
Viernes	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min.) + estiramiento.
Sábado	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.30 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.30 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.40 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.50 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + Chequeo **15 k a ritmo de carrera. +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.40 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.50 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.40 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.15 Hrs +** estiramiento.	Descanso.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	QUERÉTARO MARATÓN 2022

Preparación Específica 21k Avanzado.

	SEMANA 1 11 JULIO	SEMANA 2 18 JULIO	SEMANA 3 25 JULIO	SEMANA 4 1 AGOSTO	SEMANA 5 8 AGOSTO	SEMANA 6 15 AGOSTO	SEMANA 7 22 AGOSTO	SEMANA 8 29 AGOSTO	SEMANA 9 5 SEPTIEMBRE	SEMANA 10 12 SEPTIEMBRE	SEMANA 11 19 SEPTIEMBRE	SEMANA 12 26 SEPTIEMBRE
Lunes	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100 mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100 mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100 mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 45 min + 4x100 mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 50 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 50 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 50 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 50 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 50 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 50 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 50 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Distancia básica 40 min + 4x100mts a ritmo, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*
Martes	*Calentamiento articular + Trote 15 min +Drills + 4x100 mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: (2 Series) 5x400mts, descansa 2. min. con trote suave entre repetición y 3 min. entre serie*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas: 1x2kms +1x1km, descansa 2.30 min con trote suave + 4x300mts, descansa 2 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave con tórax + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas: 4x1000mts, descansa 2.30 min con trote suave + 4x400mts, descansa 2 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + Rep.Cortas: 5x600mts + 2x1000mts, descansa 2 min con trote suave + 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 4x400mts, desc.1.50 min con trote suave + 1x3km, desc. 3 min con trote suave + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+* ***Rep. Largas: 1x3kms+1x2km, descansa 3 min con trote suave + 3x300mts, descansa 1.40 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: (3 Series) 4x400mts, descansa 2. min. con trote suave y 3 min. entre serie*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+***Rep. Largas: 7x1000mts, descansa 2.15 min con trote suave + 2x400mts, descansa 1.50 min con trote suave** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+***Rep. Largas: 2x2kms + 1x1km, descansa 2.30 min con trote suave + 2x300mts, descansa 1.30 min con trote suave** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: (2 Series) 4x400mts, descansa 2. min. con trote suave y 3 min. entre serie*** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+***Rep. Largas: 7x800mts, descansa 2 min con trote suave + 2x400mts, descansa 1.50 min con trote suave** *+ 5 min trote suave + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x400mts + 2x200mts, descansa 2 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
Miércoles	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 50 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 50 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 50 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 50 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 50 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 50 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 50 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*
Jueves	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 20 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 35 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 35 min + 20 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 35 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 35 min + 20 min a ritmo + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote de recuperación 35 min + 20 min cambios de ritmo (1.30 min a ritmo x 1 min trote) + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.*	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min.) + estiramiento.
Viernes	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 45 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 50 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 50 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 50 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 50 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 50 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 50 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 50 min. 6x100mts, descansa 30 seg + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30 rep. (Ver video en página de German Silva) + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min.) + estiramiento.
Sábado	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.15 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.25 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.15 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.25 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.35 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.40 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + Chequeo **15 k a ritmo de carrera. +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.35 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.45 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.35 Hrs +** estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.10 Hrs +** estiramiento.	Descanso.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	QUERÉTARO MARATÓN 2022