Preparación Específica 5K Principiante.

QUERÉTARO MARATÓN 2022

CORRE

	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	Cal. Articular + (5x) Caminar 1min. + trotar 4 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (5x) Caminar 1min. + trotar 4 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (5x) Caminar 1min. + trotar 4 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (5x) Caminar 1min. + trotar 4 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (2x) trotar 15 min + 1 min caminar + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (2x) trotar 15 min + 1 min caminar + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (2x) trotar 15 min + 1 min caminar + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (2x) trotar 15 min + 1 min caminar + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + trotar 25 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + trotar 30 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + trotar 30 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + trotar 30 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.
Martes	*Calentamiento articular + caminar 10 min. + Drills + 2x50 mts a ritmo x 40 seg. descanso +* **Fartlek 15 min (***mínimo 30 seg. y máximo 1 min.) + 5 min caminar + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + caminar 10 min. + Drills + 2x50mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 4x200 mts descansa 2 minutos caminando** + 5 min caminar + Fuerza Específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + caminar 10 min. + Drills + 2x50 mts a ritmo x 40 seg. descanso +* **Fartlek 15 min (***mínimo 45 seg. y máximo 1.30 min.) + 5 min caminar + Fuerza específica con liga de resistencia 20 rep.+ estiramiento.*	*Calentamiento articular + caminar 10 min. + Drills + 4x50mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 5x200 mts descansa 2 minutos caminando** + 5 min caminar + Fuerza Específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 3x400mts + 3x200mts, descansa 2 minutos con trote suave** + 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+* ***Rep. Largas: 1x1km + 2x500mts + 2x300mts, descansa 2.30 min con trote suave** + 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 6x200 mts descansa 2 minutos caminando** + 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 5x300mts, descansa 2 minutos con trote suave** + 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 3x400mts + 3x200mts, descansa 2 minutos con trote suave** + 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+* ***Rep. Largas: 1x1km + 2x500mts + 2x300mts, descansa 2.30 min con trote suave** + 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 6x200 mts descansa 2 minutos caminando** + 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 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	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 20 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 20 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 20 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*
Jueves	Cal. Articular + (5x) Caminar 1min. + trotar 4 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (5x) Caminar 1min. + trotar 4 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (5x) Caminar 1min. + trotar 4 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (5x) Caminar 1min. + trotar 4 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (2x) trotar 15 min + 1 min caminar + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (2x) trotar 15 min + 1 min caminar + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (2x) trotar 15 min + 1 min caminar + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (2x) trotar 15 min + 1 min caminar + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + trotar 25 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + trotar 30 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + trotar 30 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + trotar 30 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.
Viernes	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 20 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 20 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 20 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*
Sábado	Distancia Específica 30 min. caminar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 35 min. caminar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 30 min. caminar un poquito más rápido + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 35 min. caminar un poco más rápido + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 30 min trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 35 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 40 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 45 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 40 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 45 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 30 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Descanso.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	QUERÉTARO MARATÓN 2022

Preparación Específica 5K Principiante.

QUERÉTARO MARATÓN 2022

CORRE

	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	Cal. Articular + Trotar 25 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 25 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 25 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 25 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 30 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 30 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 30 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 30 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 35 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 35 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 35 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + trotar 30 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.
Martes	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 3x400mts + 4x200mts, descansa 2 minutos con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+* ***Rep. Largas: 1x1km + 3x500mts + 3x300mts, descansa 2.30 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 30 rep + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 7x200 mts descansa 2 minutos caminando*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 7x300mts, descansa 2 minutos con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x400mts + 3x200mts, descansa 2 minutos con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+* ***Rep. Largas: 1x1km + 2x500mts + 3x300mts, descansa 2.30 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 7x200 mts descansa 2 minutos caminando*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 6x300mts, descansa 2 minutos con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x400mts + 3x200mts, descansa 2 minutos con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+* ***Rep. Largas: 1x1km + 2x500mts + 2x300mts, descansa 2.30 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 7x200 mts descansa 2 minutos caminando*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 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	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*
Jueves	Cal. Articular + Trotar 25 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 25 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 25 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 25 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 30 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 30 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 30 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 30 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 35 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 35 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 35 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + trotar 30 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.
Viernes	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*
Sábado	Calentar articulaciones + Distancia Específica 30 min. + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia Específica 35 min. + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia Específica 30 min. + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia Específica 35 min. + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 40 min trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 35 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 40 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 35 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 45 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 40 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 30 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Descanso.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	QUERÉTARO MARATÓN 2022

Preparación Específica 5K Avanzado.

QUERÉTARO MARATÓN 2022

CORRE

	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	Cal. Articular + Distancia básica 35 min. + 4x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 35 min. + 4x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 35 min. + 4x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 35 min. + 4x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 6x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 6x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 6x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 6x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 8x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 8x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 8x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + trotar 30 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.
Martes	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x400mts + 4x200mts, descansa 2 minutos con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+* ***Rep. Largas: 2x1km + 3x500mts + 3x300mts, descansa 2.30 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 30 rep + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 8x200 mts descansa 2 minutos caminando*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 8x300mts, descansa 2 minutos con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x400mts + 4x200mts, descansa 2 minutos con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+* ***Rep. Largas: 2x1km + 2x500mts + 3x300mts, descansa 2.30 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 8x200 mts descansa 2 minutos caminando*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 7x300mts, descansa 2 minutos con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 5x400mts + 4x200mts, descansa 2 minutos con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+* ***Rep. Largas: 2x1km + 2x500mts + 2x300mts, descansa 2.30 min con trote suave*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 25 rep. + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 8x200 mts descansa 2 minutos caminando*** *+ 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 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	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*
Jueves	Cal. Articular + Distancia básica 35 min. + 4x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 35 min. + 4x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 35 min. + 4x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 35 min. + 4x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 6x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 6x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 6x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 6x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 8x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 8x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 40 min. + 8x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + trotar 30 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep. y abdominales + estiramiento.
Viernes	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*	*Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep.*
Sábado	Calentar articulaciones + Distancia Específica 30 min. + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia Específica 35 min. + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia Específica 30 min. + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia Específica 35 min. + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 40 min trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 35 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 45 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 35 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 45 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 50 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Distancia Específica 30 min. trotar + Tórax x 20 rep. + estiramiento.	Descanso.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	QUERÉTARO MARATÓN 2022