

VCHALLENGES 42K BOGOTÁ

BOSTON QUALIFYING RACE

PLAN DE ENTRENAMIENTO
16 SEMANAS



— SPONSORED BY: —



¿QUIÉN DESARROLLÓ ESTE PLAN?

JUAN CARLOS GONZALEZ

Lic. en Educación Física

- Experto en Deportes de Resistencia con estudios en el Centro de Studi Biomedici dello Sport.
- Exciclista profesional.
- Corredor de 14 maratones y varias pruebas de Triatlón. (Boston, Chicago, New York, Amsterdam, Washington).
- Dirigió el equipo Atletas con Porvenir y lo enfocó en desarrollar maratonistas, allí, junto con un equipo interdisciplinario, logró en 3 años llevar el equipo de un promedio de marca de 2:19 a 2:11, incluso lograr ubicar un colombiano en el 11°. Lugar del Maratón de Boston.



TIPS IMPORTANTES

El plan de entrenamiento que estás a punto de conocer es el método desarrollado por nuestro Director en su rol como preparador de atletas élite, él ha ajustado una versión que es adaptable para todos los niveles de corredores, desde novatos hasta expertos que quieran prepararse saludablemente. Para llevarlo a cabo ten en cuenta:

TIPS IMPORTANTES

- 1 Este plan no es una prescripción médica personalizada. Es una guía general diseñada para corredores que cuentan con autorización médica previa para participar en programas de actividad física intensa.
- 2 El plan está diseñado como una cuenta regresiva. Comienza en la semana 16 y te acompañará hasta la semana de competencia, también conocida como "race week".
- 3 ¿Primera maratón? Este es tu plan. Si nunca has corrido los 42K pero has estado activo y ya participaste en pruebas de 10K o 21K, estás en el lugar correcto. Este plan de 16 semanas es para ti.
- 4 ¿Llegaste tarde? Atención. Puedes incorporarte como máximo hasta la semana 12, solo si tienes experiencia reciente en media maratón y has mantenido una rutina activa. Correr una maratón sin una preparación adecuada no es recomendable ni saludable.
- 5 El plan no es una camisa de fuerza. Sé flexible. Viajes, lesiones, enfermedades, temas personales o incluso la motivación pueden afectarlo. Adáptalo con inteligencia.
- 6 Cinco prácticas semanales, bien distribuidas. No realices más de tres días consecutivos de entrenamiento. Dale a tu cuerpo el tiempo que necesita para recuperarse.

TIPS IMPORTANTES

- 7 Dos días de descanso absoluto. Cada semana incluye dos jornadas sin actividad física. No los omitas. El descanso también entrena.
- 8 El fondo no es solo el domingo largo. El fondo es la suma de todo: entrenamientos, descanso, hidratación, sueño, alimentación. No te obsesiones con la distancia del día más largo. La clave está en la constancia.
- 9 El pace es solo una referencia. Representa cuántos minutos te toma correr un kilómetro. No lo conviertas en una obsesión. Puede verse afectado por mil cosas: indigestión, cansancio, falta de motivación, o incluso una enfermedad que aún no se ha manifestado.
- 10 No eres un robot. No correrás siempre al mismo ritmo. Intenta mantenerte cerca de tu pace objetivo, pero acepta las variaciones. Estás en un proceso de construcción. Poco a poco, encontrarás tu ritmo de confort; cuando lo encuentres, será el momento de ir por más... no antes.
- 11 ¿Es tu primera maratón? Enfócate en terminar. No te obsesiones con un tiempo. Completar los 42K de forma saludable ya es un logro monumental. Si igual quieres un objetivo de tiempo, sé realista: solo el 30% de los corredores termina por debajo de las 4 horas.
- 12 La estrategia de carrera se construye con el tiempo. No te pongas una meta desde la primera semana. Entrena, escucha a tu cuerpo, y alrededor de la semana 10 podrás empezar a definir un objetivo más claro.

TIPS IMPORTANTES

- 13** La famosa "pared" no existe. Lo que existe son corredores bien entrenados o mal entrenados, con estrategias acertadas o equivocadas. Prepárate con inteligencia y la maratón te responderá con grandeza.
- 14** La nutrición es clave. Alimentarte bien antes, durante y después del entrenamiento hará toda la diferencia en tu rendimiento y recuperación.
- 15** La hidratación es tu escudo contra las lesiones. No es un detalle: es parte esencial del plan.
- 16** Dormir no es opcional. El sueño es la fuente principal de recuperación. Nada lo reemplaza.
- 17** El estiramiento previene lesiones y mejora tu técnica. No lo dejes solo para el final de la sesión. Hazlo parte integral de tu entrenamiento.

¿CÓMO FUNCIONA ESTE PLAN?

- 1** Identifica tu mejor marca reciente. Usa tu mejor tiempo en una carrera de 10K o 21K, tomada en los últimos 2 meses, como punto de partida.
- 2** ¿Solo has corrido 10K? Si aún no tienes una media maratón en tu historial, aprovecha para correr los 21K en la Carrera de la Mujer el 8 de septiembre. Será una excelente referencia para ajustar tu plan.
- 3** Ubica tu marca en la tabla de pace. Allí podrás identificar los ritmos sugeridos y las zonas de entrenamiento que se adaptan a tu nivel actual.
- 4** Consulta los rangos de intensidad. Cada entrenamiento tendrá un objetivo distinto. Asegúrate de revisar bien qué intensidad corresponde a cada día para que tu proceso sea efectivo y progresivo.

¿CÓMO USAR EL CUADRO DE PACE?

- 1** Cada entrenamiento tiene su ritmo. No correrás todos los días al mismo pace. Conocer y aplicar el ritmo adecuado para cada sesión será clave para que el plan funcione y tu cuerpo se adapte correctamente.
 - 2** Memoriza o anota tu pace objetivo. Tómallo como una referencia flexible: cada ritmo tiene un rango — un piso y un techo—. No te obsesiones con el reloj. Aprende a correr sintiendo el esfuerzo, no solo mirando números.
 - 3** Parte de tu mejor marca reciente. Ubica tu mejor tiempo en 10K o 21K de los últimos dos meses. Ese será tu punto de partida. Desde allí, la tabla proyecta tu ritmo por kilómetro en distintas intensidades y, al final, te ofrece un tiempo estimado de maratón que podrás usar como guía para construir tu estrategia.
 - 4** Después de revisar la tabla, ve a la sección “Estructura de la semana”. Allí entenderás cómo aplicar esos paces día a día, según el tipo de entrenamiento y su intensidad.
-

¿CÓMO USAR EL CUADRO DE PACE?

PACE DE ACUERDO AL NIVEL DE ESFUERZO BASADO EN UN 10K								
MEJOR TIEMPO 10K ULTIMOS 2 MESES	MEJOR KM	60%	70%	80%	90%	100%	110%	MARATON ESTIMADO
0:30:00	0:03:00	0:04:12	0:03:54	0:03:36	0:03:18	0:03:00	0:02:42	2:06:00
0:35:00	0:03:30	0:04:54	0:04:33	0:04:12	0:03:51	0:03:30	0:03:09	2:27:00
0:40:00	0:04:00	0:05:36	0:05:12	0:04:48	0:04:24	0:04:00	0:03:36	2:48:00
0:45:00	0:04:30	0:06:18	0:05:51	0:05:24	0:04:57	0:04:30	0:04:03	3:09:00
0:50:00	0:05:00	0:07:00	0:06:30	0:06:00	0:05:30	0:05:00	0:04:30	3:30:00
0:55:00	0:05:30	0:07:42	0:07:09	0:06:36	0:06:03	0:05:30	0:04:57	3:51:00
1:00:00	0:06:00	0:08:24	0:07:48	0:07:12	0:06:36	0:06:00	0:05:24	4:12:00
1:05:00	0:06:30	0:09:06	0:08:27	0:07:48	0:07:09	0:06:30	0:05:51	4:33:00
1:10:00	0:07:00	0:09:48	0:09:06	0:08:24	0:07:42	0:07:00	0:06:18	4:54:00
1:15:00	0:07:30	0:10:30	0:09:45	0:09:00	0:08:15	0:07:30	0:06:45	5:15:00
1:20:00	0:08:00	0:11:12	0:10:24	0:09:36	0:08:48	0:08:00	0:07:12	5:36:00

¿CÓMO USAR EL CUADRO DE PACE?

PACE DE ACUERDO AL NIVEL DE ESFUERZO BASADO EN UN 21K								
MEJOR TIEMPO 21K ULTIMOS 2 MESES	MEJOR KM	60%	70%	80%	90%	100%	110%	MARATON ESTIMADO
1:15:00	0:03:34	0:05:00	0:04:39	0:04:17	0:03:56	0:03:34	0:03:13	2:30:00
1:20:00	0:03:49	0:05:20	0:04:57	0:04:34	0:04:11	0:03:49	0:03:26	2:40:00
1:25:00	0:04:03	0:05:40	0:05:16	0:04:51	0:04:27	0:04:03	0:03:39	2:50:00
1:30:00	0:04:17	0:06:00	0:05:34	0:05:09	0:04:43	0:04:17	0:03:51	3:00:00
1:35:00	0:04:31	0:06:20	0:05:53	0:05:26	0:04:59	0:04:31	0:04:04	3:10:00
1:40:00	0:04:46	0:06:40	0:06:11	0:05:43	0:05:14	0:04:46	0:04:17	3:20:00
1:45:00	0:05:00	0:07:00	0:06:30	0:06:00	0:05:30	0:05:00	0:04:30	3:30:00
1:50:00	0:05:14	0:07:20	0:06:49	0:06:17	0:05:46	0:05:14	0:04:43	3:40:00
1:55:00	0:05:29	0:07:40	0:07:07	0:06:34	0:06:01	0:05:29	0:04:56	3:50:00
2:00:00	0:05:43	0:08:00	0:07:26	0:06:51	0:06:17	0:05:43	0:05:09	4:00:00
2:05:00	0:05:57	0:08:20	0:07:44	0:07:09	0:06:33	0:05:57	0:05:21	4:10:00
2:10:00	0:06:11	0:08:40	0:08:03	0:07:26	0:06:49	0:06:11	0:05:34	4:20:00
2:15:00	0:06:26	0:09:00	0:08:21	0:07:43	0:07:04	0:06:26	0:05:47	4:30:00
2:20:00	0:06:40	0:09:20	0:08:40	0:08:00	0:07:20	0:06:40	0:06:00	4:40:00
2:25:00	0:06:54	0:09:40	0:08:59	0:08:17	0:07:36	0:06:54	0:06:13	4:50:00
2:30:00	0:07:09	0:10:00	0:09:17	0:08:34	0:07:51	0:07:09	0:06:26	5:00:00
2:35:00	0:07:23	0:10:20	0:09:36	0:08:51	0:08:07	0:07:23	0:06:39	5:10:00
2:40:00	0:07:37	0:10:40	0:09:54	0:09:09	0:08:23	0:07:37	0:06:51	5:20:00
2:45:00	0:07:51	0:11:00	0:10:13	0:09:26	0:08:39	0:07:51	0:07:04	5:30:00

VCHALLENGES **42K**

BOGOTÁ

BOSTON
QUALIFYING
RACE

ESTRUCTURA DE
LA SEMANA

#MODOVICTORIA



ESTRUCTURA DE LA SEMANA

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
Easy short Run	Fraccionado Extensivo	Recovery Run	Fraccionado Intensivo	Long Run
Intensidad de Pace 80 % -90%	Intensidad de Pace 90 % -100%	Intensidad de Pace 60% -80%	Intensidad de Pace 100 % - 110%	Intensidad de Pace 90 % - 100%
Sesiones de distancias cortas a pace fácil. Usualmente son menores a 12 k.	Sesiones donde se hacen distancias de manera fraccionada, que se corren a pace rápidos. Pueden ser entre 8 y 21 Kms.	Sesiones de distancias cortas, usualmente hasta 8K que se corren a pace muy fácil.	Sesiones donde se hacen distancias de manera fraccionada a pace muy rápidos. Pueden ser entre 4 y 10K.	Sesiones de distancias superiores a 15 k, incluyen objetivos de pace sostenidos, variables o progresivos.
Permite recuperar la fibra muscular de manera activa.	Te acostumbra a la comodidad de lo incomodo.	Ayuda a metabolizar la carga de manera activa.	Rompe los ritmos aprendidos que se van creando y poco a poco va volviendo las piernas más rápidas.	Ayuda a que el cuerpo aprenda a optimizar la producción de energía y te ayuda a sentir un poco de lo que sentirás en carrera.

DIAS DE DESCANSO

El descanso también entrena, tú eliges cuáles serán tus días de descanso. La única regla es simple: no entrenes más de tres días seguidos sin parar.

Recuerda que el descanso es tan importante como el entrenamiento activo. Es en la combinación inteligente de ambos donde realmente se construye tu forma física. Aprovecha uno de esos días de pausa para incluir un circuito de fuerza. No necesitas mucho tiempo, pero sí constancia. Tu cuerpo —y tu maratón— te lo agradecerán.

VCHALLENGES **42K**
BOGOTÁ

BOSTON
QUALIFYING
RACE

EJEMPLO DE LA
SEMANA

42K
VCHALLENGES

#MODOVICTORIA

42K
VCHALLENGES



VCHALLENGES.CO
#MODOVICTORIA

EJEMPLO DE LA SEMANA

La mejor marca de 21 K de José en los últimos 60 días es de 1 hora 50 minutos, al consultar la table de pace para esta marca, encontramos:

PACE DE ACUERDO AL NIVEL DE ESFUERZO BASADO EN UN 21K								
MEJOR TIEMPO 21K ULTIMOS 2 MESES	MEJOR KM	60%	70%	80%	90%	100%	110%	MARATON ESTIMADO
1:50:00	0:05:14	0:07:20	0:06:49	0:06:17	0:05:46	0:05:14	0:04:43	3:40:00

AQUÍ PODEMOS VER:

Su mejor kilometro en promedio es a 5 min 14 segundos, si logra mantener ese ritmo finalizaría su maratón en 3 horas 40 minutos.

Así mismo si aplicamos la tabla de pace a la semana de entrenamiento No. 16 podemos ver a que pace debe correr cada día.

EJEMPLO DE LA SEMANA

EASY SHORT RUN (80 % - 90 %)	RECOVERY RUN (60% - 80%)	LONG RUN (90% - 100%)
4k 6:17 – 5:46 por Km	5k 7:20 – 6:17 por Km	10k 5:46 – 5:14 por Km
FRACCIONADO EXTENSIVO (90% - 100%)		FRACCIONADO INTENSIVO (100 % - 110%)
6k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 5 km. 1k suave – 5:46 1k rápido – 5:14 1k suave 1k rápido 1k suave		3k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 2 km. 200 ms suave – 5:14 200 ms rápido – 4:43

RECOMENDACIONES FINALES

- 1-** El plan es flexible, es este el que debe ajustarse a sus tiempos disponibles para entrenar, siempre podrás aplicar un 10% de descuento a las distancias, si lo requieres.
- 2-** En caso de por cualquier razón debas sacrificar algún día de entrenamiento haz ajustes para evitar perder el Long Run Day y el Fraccionado Extensivo.
- 3-** No los esperamos, pero puede haber días de malas sensaciones, supéralo ve por el siguiente entrenamiento.
- 4-** En general no debe haber molestias mayores, pero ante cualquier dolor, suspende inmediatamente el entrenamiento y acude al servicio de salud.
- 5-** Habrá sensación de cansancio, pero presta atención a los siguientes síntomas de sobre entrenamiento, si los percibes, debes parar el entrenamiento y/o reducir la carga al menos un 50%, hasta que los síntomas se vayan:

Mala calidad del sueño	Picos de calor	Baja de apetito
Piloerección	Fatiga general que no pasa tras los días de recuperación	Baja de rendimiento a pesar de entrenar
Sudoración profusa en frente y pecho	Frecuencia cardíaca alta, fuerte y rápida incluso en reposo	Mal humor

- 6-** Podrás usar otras competencias como preparatorias, siempre completa los kilómetros que te falten y ten en cuenta la marca obtenida para actualizar tu pace.

VCHALLENGES 42K
BOGOTÁ

BOSTON
QUALIFYING
RACE

OBJETIVO

#MODOVICTORIA



VCHALLENGES 42K

Correr 42K es la realización de cualquier corredor

- ✎ ¿Será duro? ¡Sin duda!
- ✎ ¿Será emocionante? ¡Más de lo que imaginas!
- ✎ ¿Habrá drama? ¡Seguro!
- ✎ ¿Es una locura? ¡Por supuesto!
- ✎ Pero también es para personas **fuera de lo común.**
- ✎ Porque menos del **1% de la población mundial** ha cruzado una
- ✎ meta de maratón.
- ✎ Y tú estás a punto de ser parte de ese 1%.

¡EMPECEMOS!

SEMANA 16 (AGO 11 – AGO 17)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
4k	5k	10k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>6k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 5 km.</p> <p>1k suave 1k rápido 1k suave 1k rápido 1k suave</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 15 (AGO 18 – AGO 24)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
4k	5k	12k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>6k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 5 km.</p> <p>1k suave 1k rápido 1k suave 1k rápido 1k suave</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 14 (AGO 25 – AGO 31)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
5k	5k	15k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>6k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 5 km.</p> <p>1k suave 1k rápido 1k suave 1k rápido 1k suave</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 13 (SEP 01 – SEP 07)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
7k	5k	15k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>7k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 6 km.</p> <p>2k suave 1k rápido</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 12 (SEP 08 – SEP 14)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
8k	5k	17k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>7k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 6 km.</p> <p>2k suave 1k rápido</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 11 (SEP 15 – SEP 21)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
9k	5k	20k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>7k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 6 km.</p> <p>2k suave 1k rápido</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 10 (SEP 22 – SEP 28)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
9k	5k	22k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>8k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 7 km. 1 min suave 1 min rápido 2 min suave 2 min rápido 3 min suave 3 min rápido 4 min suave 4 min rápido 3 min suave 3 min rápido 2 min suave 2 min rápido 1 min suave 1 min rápido</p>		<p>3k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 2 km. 200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 09 (SEP 29 – OCT 05)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	24k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>8k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 7 km. 1 min suave 1 min rápido 2 min suave 2 min rápido 3 min suave 3 min rápido 4 min suave 4 min rápido 3 min suave 3 min rápido 2 min suave 2 min rápido 1 min suave 1 min rápido</p>		<p>3k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 2 km. 200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 08 (OCT 06– OCT 12)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	26k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>8k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 7 km. 1 min suave 1 min rápido 2 min suave 2 min rápido 3 min suave 3 min rápido 4 min suave 4 min rápido 3 min suave 3 min rápido 2 min suave 2 min rápido 1 min suave 1 min rápido</p>		<p>3k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 2 km. 200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 07 (OCT 13– OCT 19)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	28k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>9k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 8 km. 1 min suave 1 min rápido 2 min suave 2 min rápido 3 min suave 3 min rápido 4 min suave 4 min rápido 5 min suave 5 min rápido 4 min suave 4 min rápido 3 min suave 3 min rápido 2 min suave 2 min rápido 1 min suave 1 min rápido</p>		<p>3k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 2 km. 200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 06 (OCT 20– OCT 26)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	30k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>9k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 8km.</p> <p>1k suave 1k rápido</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 05 (OCT 27– NOV 02)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	32k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>9k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 8 km.</p> <p>1k suave 1k rápido</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 04 (NOV 03– NOV 09)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	28k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>10k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego repetir 9 tramos de 1 km, entre cada tramo descansa entre 3 a 5 minutos</p>		<p>5k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego repetir 10 tramos de 400 ms, entre cada tramo descansar 3 a 5 minutos</p>

SEMANA 03 (NOV 10– NOV 16)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	15k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>8k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego repetir 7 tramos de 1 km, entre cada tramo descansa entre 3 a 5 minutos</p>		<p>5k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego repetir 10 tramos de 400 ms, entre cada tramo descansar 3 a 5 minutos</p>

SEMANA 02 (NOV 17– NOV 23)

EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
5k	3k	10k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>6k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego repetir 5 tramos de 1 km, entre cada tramo descansa entre 3 a 5 minutos</p>		<p>5k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego repetir 10 tramos de 400 ms, entre cada tramo descansar 3 a 5 minutos</p>

SEMANA 01 (NOV 24– NOV 30)

EASY SHORT RUN		RECOVERY RUN	LONG RUN
5k		4k	42k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO	
5k		4k	

VCHALLENGES 42K

BOGOTÁ

BOSTON
QUALIFYING
RACE

¡NOS VEMOS EN LA CIMA!

— SPONSORED BY: —



3:3