

tcs
TORONTO
WATERFRONT MARATHON
SEMANA 1
18 al 24 de Julio

	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 17 a 18 VECES 400 metros recuperación 1:10 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 9 a 10 VECES 1000 metros recuperación 1:30 minutos activos 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>17 a 18 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo ó 5 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC
<p>SEMANA 2 25 al 31 de Julio</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 17 a 18 VECES 400 metros recuperación 1:10 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 9 a 10 VECES 1000 metros recuperación 1:30 minutos activos 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>20 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo ó 5 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC

<p>SEMANA 3 01 al 07 de Agosto</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 10 VECES 500 metros recuperación 1:30 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 15 VECES 200 metros recuperación 50 segundos activos 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>trote suave de 30 minutos 6 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>Carrera de 21 km ó 20 km a RITMO DE MARATÓN</p>
<p>SEMANA 4 08 al 14 de Agosto</p>	<p>trote suave de 30 minutos 6 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 12 VECES 500 metros recuperación 1:30 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 5 VECES 1200 metros recuperación 2 minutos activos 1 VEZ 1000 metros A TOPE 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>28 a 30 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo ó 5 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC

<p>SEMANA 5 15 al 21 de Agosto</p>	<p>15 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 12 VECES 500 metros recuperación 1:30 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 5 VECES 1200 metros recuperación 2 minutos activos 1 VEZ 1000 metros A TOPE 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>17 a 18 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo ó 5 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>
<p>SEMANA 6 22 al 28 de Agosto</p>	<p>15 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 9 a 10 VECES 800 metros recuperación 1:30 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIEÑO FUNCIONAL</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 4 VECES 1600 metros recuperación 2:30 minutos activos 1 VEZ 1000 metros A TOPE 1 km de afloje ENTRENAMIEÑO FUNCIONAL</p>	<p>20 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo ó 5 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC

<p>SEMANA 7 29 de Agosto al 04 de Septiembre</p>	<p>15 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 9 a 10 VECES 800 metros recuperación 1:30 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 4 VECES 1600 metros recuperación 2:30 minutos activos 1 VEZ 1000 metros A TOPE 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>30 a 32 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo ó 5 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>
<p>SEMANA 8 05 al 11 de Septiembre</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 10 VECES 500 metros recuperación 1:30 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 15 VECES 200 metros recuperación 50 segundos activos 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>trote suave de 30 minutos 6 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>Carrera de 21 km ó 20 km a RITMO DE MARATON</p>
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC

<p>SEMANA 9 12 al 18 de Septiembre</p>	<p>trote suave de 30 minutos 6 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 17 a 18 VECES 400 metros recuperación 1:10 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 4 VECES 2000 metros recuperación 2:30 minutos activos 1 VEZ 1000 metros A TOPE 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>20 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo ó 5 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>
<p>SEMANA 10 19 al 25 de Septiembre</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>
	<p>15 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 17 a 18 VECES 400 metros recuperación 1:10 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 4 VECES 2000 metros recuperación 2:30 minutos activos 1 VEZ 1000 metros A TOPE 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>32 a 25 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo ó 5 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>
	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>

<p>SEMANA 11 26 de Septiembre al 02 de Octubre</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 17 a 18 VECES 400 metros recuperación 1:10 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 4 VECES 2000 metros recuperación 2:30 minutos activos 1 VEZ 1000 metros A TOPE 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>17 a 18 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo ó 5 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>
<p>SEMANA 12 03 al 09 de Octubre</p>	<p>FC</p> <p>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>FC</p> <p>trote suave de 15 minutos 15 VECES 200 metros recuperación 50 segundos activos 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>FC</p> <p>8 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>FC</p> <p>Descanso Activo</p>	<p>FC</p> <p>trote suave de 15 minutos 6 VECES 800 metros recuperación 1:30 minutos activos 1 VEZ 1000 metros A TOPE 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>FC</p> <p>15 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>FC</p> <p>Descanso Activo ó 5 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>
	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>

<p>SEMANA 13 10 al 16 de Octubre</p>	<p>8 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 7 a 8 VECES 400 metros recuperación 1:10 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 30 minutos 6 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>DESCANSO</p>	<p>trote suave de 30 minutos 6 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>DÍA DEL MARATÓN.</p>
<p>SEMANA 14 17 al 23 de Octubre</p>	<p>Realizar alguna actividad física de 30 a 40 minutos (trote ó bici ó natación etc.)</p>						