



**Programa de Entrenamiento 2022
42K- TCS Toronto Waterfront Marathon**



Siempre habrá alguien que dude de ti; solo asegurate que no seas tú

Movimientos articulares y estiramientos: Antes de iniciar tu entrenamiento, realizar 10 minutos de movimientos articulares y estiramiento de músculos.

Técnica: Cuando toques PISTA ó INTERVALOS después de realizar el trote de calentamiento, deberás hacer 10 a 15 minutos de **EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA**

Entrenamiento funcional: Se refiere a hacer una rutina de **FUERZA**, por estaciones (pierna, glúteo, abdomen, espalda, brazos) de 2 a 3 veces por semana en el día que trabajas la intensidad del entrenamiento.

Descanso activo: Podrás hacer alguna actividad como: natación, yoga, spinning, elíptica etc. **MENOS CORRER.**

Finaliza tu entrenamiento: Con una sesión de 10 minutos de ejercicios de Flexo-elasticidad (**estiramientos**).

Entrenamiento suave: Este tipo de carrera la intensidad deberá de ser debajo de 120 pulsaciones por minuto como **MÁXIMO.**

Descanso: No hacer ninguna actividad.

42K- TCS Toronto Waterfront Marathon 2022

Nivel Intermedio

	FC nivel 1 menos de 100	FC nivel 2 101 a 120	FC nivel 3 121 a 140	FC nivel 4 141 a 160	FC nivel 161 hasta 190	Maratón 150 a 170 FC	
	FC máxima en mujeres 225 menos la edad			FC Máxima en Hombres 220 menos la edad			
Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC

 <p>SEMANA 1 18 al 24 de Julio</p>	<p>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 12 a 15 VECES 400 metros recuperación 1:10 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 7 a 8 VECES 1000 metros recuperación 1:30 minutos activos 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>15 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo ó 5 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>
 <p>SEMANA 2 25 al 31 de Julio</p>	<p>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 12 a 15 VECES 400 metros recuperación 1:10 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 7 a 8 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 3 01 al 07 de Agosto</p>	<p>10 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>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 12 a 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 10 VECES 500 metros recuperación 1:30 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 4 VECES 1200 metros recuperación 2 minutos activos 1 VEZ 1000 metros A TOPE 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>27 a 28 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>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>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 4 VECES 1200 metros recuperación 2 minutos activos 1 VEZ 1000 metros A TOPE 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>15 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>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 7 a 8 VECES 800 metros recuperación 1:30 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 3 VECES 1600 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>
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC

<p>SEMANA 7 29 de Agosto al 04 de Septiembre</p>	<p>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 7 a 8 VECES 800 metros recuperación 1:30 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 3 VECES 1600 metros recuperación 2:30 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>
<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>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 12 a 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>
	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 12 a 15 VECES 400 metros recuperación 1:10 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 3 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>12 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 12 a 15 VECES 400 metros recuperación 1:10 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 3 VECES 2000 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>
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC

<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 12 a 15 VECES 400 metros recuperación 1:10 minutos activo 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 3 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>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>	<p>FC</p>
	<p>10 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 15 minutos 13 a 15 VECES 200 metros recuperación 50 segundos activos 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>8 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo</p>	<p>trote suave de 15 minutos 5 a 6 VECES 800 metros recuperación 1:30 minutos activos 1 VEZ 1000 metros A TOPE 1 km de afloje ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>15 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 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>FC</p>						
<p>Realizar alguna actividad física de 30 a 40 minutos (trote ó bici ó natación etc.)</p>							