



**Programa de Entrenamiento 2022
21K- TCS Toronto Waterfront Marathon**



Tu mente te devolverá exactamente lo que hayas puesto en ella

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

Trote suave de calentamiento ó aflojamiento: Este tipo de carrera la intensidad deberá de ser debajo de 120 pulsaciones por minuto como **MÁXIMO**.

Técnica: Cuando toque 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,eliptica etc. **MENOS CORRER**

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

DESCANSO: No hacer ninguna actividad.

21K TCS Toronto Waterfront Marathon 2022

Nivel Avanzado

	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



SEMANA 1
08 al 14 de Agosto

10 a 12 km
4 veces 100 metros
abriendo zancada

trote suave de 20 minutos
4 veces 100 metros
abriendo zancada
18 a 20 VECES
200 metros recuperación
1 minuto activo ó 100
metros caminando
trotando
Aflojar 1 km
ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

10 a 12 km
4 veces 100 metros
abriendo zancada

Descanso Activo
ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

trote suave de 20 minutos.
4 veces 100 metros
abriendo zancada
7 VECES
800 metros recuperación
1:30 minutos activos ó 200
metros trotando suave
Aflojar 1 km
ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

15 km
4 veces 100 metros
abriendo zancada

DESCANSO

FC

FC

FC

FC

FC

FC

FC

SEMANA 2
15 al 21 de Agosto

10 a 12 km
4 veces 100 metros
abriendo zancada

trote suave de 20 minutos
4 veces 100 metros
abriendo zancada
18 a 20 VECES
200 metros recuperación
1 minuto activo ó 100
metros caminando
trotando
Aflojar 1 km
ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

10 a 12 km
4 veces 100 metros
abriendo zancada

Descanso Activo
ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

trote suave de 20 minutos
4 veces 100 metros
abriendo zancada
7 VECES
800 metros recuperación
1:30 minutos activos ó 200
metros trotando suave
Aflojar 1 km
ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

15 a 17 km
4 veces 100 metros
abriendo zancada

DESCANSO

FC

FC

FC

FC

FC

FC

FC

SEMANA 3
22 al 28 de Agosto

10 a 12 km
4 veces 100 metros
abriendo zancada

trote suave de 20 minutos
4 veces 100 metros
abriendo zancada
15 a 17 VECES
300 metros recuperación
1 minuto activo ó 100
metros caminando
trotando
Aflojar 1 km
ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

10 a 12 km
4 veces 100 metros
abriendo zancada

Descanso Activo
ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

trote suave de 20 minutos
4 veces 100 metros
abriendo zancada
6 VECES
1000 metros recuperación
1:45 minutos activos ó 200
metros trotando suave
Aflojar 1 km
ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

17 a 18 km
4 veces 100 metros
abriendo zancada

DESCANSO

FC

FC

FC

FC

FC

FC

FC

<p>SEMANA 7 19 al 25 de Septiembre</p>	<p>8 a 10 km 4 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 8 VECES 500 metros recuperación 1:30 minutos activos ó 200 metros caminando trotando suave Aflojar 1 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>8 a 10 km 4 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 15 VECES 200 metros recuperación 1 minuto activo ó 100 metros caminando trotando suave Aflojar 1 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>DESCANSO</p>	<p>Trote suave de 30 minutos. 6 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>Chequeo o Competencia 15 km</p>
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC
<p>SEMANA 8 26 de Septiembre al 02 de Octubre</p>	<p>Trote suave de 30 minutos 6 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 15 VECES 300 metros recuperación 1 minuto activo ó 100 metros caminando trotando Aflojar 1 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>10 a 12 km 4 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 6 VECES 1000 metros recuperación 1:45 minutos activos ó 200 metros trotando suave Aflojar 1 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>20 a 22 km 4 veces 100 metros abriendo zancada</p>	DESCANSO
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC
<p>SEMANA 9 03 al 09 de Octubre</p>	<p>8 a 10 km 4 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 20 minutos. 4 veces 100 metros abriendo zancada 15 VECES 200 metros recuperación 1 minuto activo ó 100 metros caminando trotando Aflojar 1 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>8 a 10 km 4 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 6 VECES 800 metros recuperación 1:30 minutos activos ó 200 metros trotando suave Aflojar 1 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>15 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	DESCANSO
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC

<p>SEMANA 10 10 al 16 de Octubre</p>	<p>8 a 10 km 4 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 20 minutos. 4 veces 100 metros abriendo zancada 8 VECES 400 metros recuperación 1:15 minutos activos Aflojar 1 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>8 km 4 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>Descanso Activo ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>DESCANSO</p>	<p>Trote suave de 30 minutos. 6 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>Día del Medio Maratón</p>
--	--	---	---	--	-----------------	---	---