



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,elíptica 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

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 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

	8 a 10 km 4 veces 100 metros abriendo zancada	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	8 a 10 km 4 veces 100 metros abriendo zancada	Descanso Activo ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 5 VECES 800 metros recuperación 1:30 minutos activos ó 200 metros trotando suave Aflojar 1 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	13 a 15 km 4 veces 100 metros abriendo zancada	DESCANSO
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC
<b>SEMANA 2</b> 15 al 21 de Agosto	8 a 10 km 4 veces 100 metros abriendo zancada	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	8 a 10 km 4 veces 100 metros abriendo zancada	Descanso Activo ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 5 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
<b>SEMANA 3</b> 22 al 28 de Agosto	8 a 10 km 4 veces 100 metros abriendo zancada	trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 12 VECES 300 metros recuperación 1 minuto activo ó 100 metros caminando trotando Aflojar 1 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 a 10 km 4 veces 100 metros abriendo zancada	Descanso Activo ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 5 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

<b>SEMANA 4</b> 29 de Agosto al 04 de Septiembre	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC
	8 a 10 km 4 veces 100 metros abriendo zancada	trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 7 VECES 500 metros recuperación 1:30 minutos activos ó 200 metros caminando trotando suave Aflojar 1 km <b>ENTRENAMIENTO            FUNCIONAL</b>	7 a 8 km 4 veces 100 metros abriendo zancada	trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 12 VECES 200 metros recuperación 1 minuto activo ó 100 metros caminando trotando suave Aflojar 1 km <b>ENTRENAMIENTO            FUNCIONAL</b>	DESCANSO	Trote suave de 30 minutos 6 veces 100 metros abriendo zancada	<b>Chequeo            o Competencia            10 km</b>
<b>SEMANA 5</b> 05 al 11 de Septiembre	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC
	Trote suave de 30 minutos 6 veces 100 metros abriendo zancada	trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 10 VECES 400 metros recuperación 1:15 minutos activos Aflojar 1 km <b>ENTRENAMIENTO            FUNCIONAL</b>	8 a 10 km 4 veces 100 metros abriendo zancada	Descanso Activo <b>ENTRENAMIENTO            FUNCIONAL</b>	trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 3 VECES 1200 metros recuperación 2 minutos activos 1 VEZ 1000 metros Aflojar 1 km <b>ENTRENAMIENTO            FUNCIONAL</b>	17 a 18 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada	DESCANSO
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC

<p><b>SEMANA 6</b> 12 al 18 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 10 VECES 400 metros recuperación 1:15 minutos activos 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 3 VECES 1200 metros recuperación 2 minutos activos 1 VEZ 1000 metros Aflojar 1 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>15 km 6 veces 100 metros planos abriendo zancada</p>	<p>DESCANSO</p>
<p><b>SEMANA 7</b> 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><b>SEMANA 8</b> 26 de Septiembre al 02 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><b>SEMANA 7</b> 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 7 VECES 500 metros recuperación 1:30 minutos activos ó 200 metros caminando trotando suave Aflojar 1 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>7 a 8 km 4 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>trote suave de 20 minutos 4 veces 100 metros abriendo zancada 12 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 10 ó 15 km</p>
<p><b>SEMANA 8</b> 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 12 VECES 300 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 5 VECES 1000 metros recuperación 1:45 minutos activos ó 200 metros trotando suave Aflojar 1 km ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p>	<p>17 a 18 km 4 veces 100 metros abriendo zancada</p>	<p>DESCANSO</p>

<p><b>SEMANA 9</b> 03 al 09 de Octubre</p>	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC
	<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 5 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>	<p>DESCANSO</p>
<p><b>SEMANA 10</b> 10 al 16 de Octubre</p>	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC
	<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><b>Día del Medio Maratón</b></p>