

# ROMPE TUS LÍMITES

## MARATÓN LALA 2024

# PLAN DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO



RECOMENDACIONES : REALIZAR ANTES DE CADA ENTRENAMIENTO 10 MINUTOS DE CALENTAMIENTO CON MOVIMIENTOS ARTICULARES , DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO REALIZAR UNA RUTINA DE EJERCICIOS DE FLEXO-ELASTICIDAD 15 MINUTOS

SEMANA	FECHA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	6 AL 12 DE NOVIEMBRE	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM RITMO CÓMODO	5 KM RITMO CÓMODO Y EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA	10 KM RITMO CÓMODO	<b>DESCANSO</b>
2	13 AL 19 DE NOVIEMBRE	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM RITMO CÓMODO	5 KM RITMO CÓMODO Y EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA	10 KM RITMO CÓMODO	<b>DESCANSO</b>
3	20 AL 26 DE NOVIEMBRE	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM RITMO CÓMODO	5 KM RITMO CÓMODO Y EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 MTS PROGRESIVOS	<b>COMPETENCIA DE 10 KM</b>
4	27 DE NOV AL 3 DE DICIEMBRE	5 KM RITMO CÓMODO	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	<b>DESCANSO</b>	15 KM RITMO CÓMODO
5	4 AL 10 DE DICIEMBRE	5 KM RITMO CÓMODO	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	<b>DESCANSO</b>	20 KM RITMO CÓMODO
6	11 AL 17 DE DICIEMBRE	8 KM RITMO CÓMODO	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO CÓMODO	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 MTS PROGRESIVOS	<b>COMPETENCIA DE 10 KM</b>
7	18 AL 24 DE DICIEMBRE	8 KM RITMO CÓMODO	10 X 400 MTS RECUPERACIÓN 100 MTS CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO CÓMODO	5 X 1000 MTS CON 200 MTS DE RECUPERACIÓN CAMINANDO TROTANDO	15 KM RITMO CÓMODO	<b>DESCANSO</b>
8	25 AL 31 DE DICIEMBRE	8 KM RITMO CÓMODO	10 X 400 MTS RECUPERACIÓN 100 MTS CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO CÓMODO	5 X 1000 MTS CON 200 MTS DE RECUPERACIÓN TROTANDO	25 KM RITMO CÓMODO	<b>DESCANSO</b>
9	1 AL 7 DE ENERO	8 KM RITMO CÓMODO	10 X 400 MTS RECUPERACIÓN 100 MTS CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO CÓMODO	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 METROS PROGRESIVOS	30 KM RITMO CÓMODO	<b>DESCANSO</b>
10	8 AL 14 DE ENERO	8 KM RITMO CÓMODO	10 X 400 MTS RECUPERACIÓN 100 MTS CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO CÓMODO	5 A 6 X 1000 MTS CON 200 MTS DE RECUPERACIÓN CAMINANDO TROTANDO	15 KM RITMO CÓMODO	<b>DESCANSO</b>
11	15 AL 21 DE ENERO	10 KM RITMO CÓMODO	10 X 400 MTS RECUPERACIÓN 100 MTS CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 KM RITMO CÓMODO	5 A 6 X 1000 MTS CON 200 MTS DE RECUPERACIÓN CAMINANDO TROTANDO	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 METROS PROGRESIVOS	<b>COMPETENCIA 21 KM O 25 KM A RITMO MARATÓN</b>
12	22 AL 28 DE ENERO	12 KM RITMO CÓMODO	6 X 800 MTS CON 2 MIN DE RECUPERACIÓN CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO CÓMODO	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 METROS PROGRESIVOS	15 KM RITMO CÓMODO	<b>DESCANSO</b>
13	29 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO	12 KM RITMO CÓMODO	6 X 800 MTS CON 2 MIN DE RECUPERACIÓN CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO CÓMODO	2 X 2000 MTS CON 3 MIN DE RECUPERACIÓN 1 X 1000 MTS A TOPE	<b>DESCANSO</b>	30 KM RITMO COMODO
14	5 AL 11 DE FEBRERO	12 KM RITMO CÓMODO	6 X 800 MTS CON 2 MIN DE RECUPERACIÓN CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO CÓMODO	2 X 2000 MTS CON 3 MIN DE RECUPERACIÓN 1 X 1000 MTS A TOPE	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 MTS PROGRESIVOS	<b>COMPETENCIA DE 28 KM RITMO MARATÓN</b>
15	12 AL 18 DE FEBRERO	8 KM RITMO CÓMODO	6 X 800 MTS CON 2 MIN DE RECUPERACIÓN CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 KM RITMO CÓMODO	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 METROS PROGRESIVOS	30 KM RITMO CÓMODO	<b>DESCANSO</b>
16	19 AL 25 DE FEBRERO	8 KM RITMO CÓMODO	10 X 200 MTS RECUPERACIÓN 100MTS CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 KM RITMO CÓMODO	8 X 500 MTS RECUPERACIÓN 100MTS CAMINANDO TROTANDO	15 KM RITMO CÓMODO	<b>DESCANSO</b>
17	26 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO	8 KM RITMO CÓMODO	1 X 1,000 MTS 1 X 800 MTS, 1 X 500 MTS 1 X 400 MTS, 3 X 200 MTS 2 MIN DE RECUPERACIÓN C/REPETICIÓN	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 METROS PROGRESIVOS	<b>DESCANSO</b>	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 MTS PROGRESIVOS	

03-MARZO-24

# 42.195K

# ROMPE TUS LÍMITES

**18** 4 AL 10 DE MARZO **REALIZAR POR MÁXIMO 30 MINUTOS ALGUNA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE MANERA SUAVE , PUEDE SER TROTAR, NATACIÓN O BICI, ADEMÁS REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXO-ELASTICIDAD**

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

**8 X 400, 5 X 1000, 2 X 2000**

**8 X 100 PROGRESIVO**

Son ejercicios basados en movimientos del cuerpo para mejorar la condición física, como estiramientos, desplantes, sentadillas, saltos, zancadillas, flexiones, se pueden hacer en algún salón libre, parque o gimnasio.

Son repeticiones, donde se deberá correr 8 veces 400 mts, o 2 veces 1000 mts o 2 veces 2000 mts, como lo marca el programa con su descanso entre cada repetición

Son repeticiones de 100 mts, progresivas, es decir se irá aumentando la velocidad en cada repetición de 100 mts.



@MARATONLALA



MARATON LALA



MARATONLALA.ORG