

# ROMPE TUS LÍMITES

## MARATÓN LALA 2024

# PLAN DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

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	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM RITMO COMODO	5 KM RITMO CÓMODO Y EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA	8 KM RITMO COMODO	DESCANSO
2	13 AL 19 DE NOVIEMBRE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM RITMO COMODO	5 KM RITMO CÓMODO Y EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA	10 KM RITMO COMODO	DESCANSO
3	20 AL 26 DE NOVIEMBRE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM RITMO COMODO	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 MTS PROGRESIVOS	COMPETENCIA O ENTRENAMIENTO DE 10 KM
4	27 DE NOV AL 3 DE DICIEMBRE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM RITMO COMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	DESCANSO	15 KM RITMO COMODO
5	4 AL 10 DE DICIEMBRE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO COMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	15 KM RITMO COMODO	DESCANSO
6	11 AL 17 DE DICIEMBRE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO COMODO	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 MTS PROGRESIVOS	COMPETENCIA O ENTRENAMIENTO DE 10 KM
7	18 AL 24 DE DICIEMBRE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 X 400 MTS RECUPERACIÓN 100MTS CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO COMODO	5 X 1000 MTS CON 200 MTS DE RECUPERACIÓN CAMINANDO TROTANDO	15 KM RITMO COMODO	DESCANSO
8	25 AL 31 DE DICIEMBRE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 X 400 MTS RECUPERACIÓN 100MTS CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO COMODO	5 X 1000 MTS CON 200 MTS DE RECUPERACIÓN TROTANDO	20 KM RITMO COMODO	DESCANSO
9	1 AL 7 DE ENERO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 X 400 MTS RECUPERACIÓN 100MTS CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	12 KM RITMO COMODO	5 X 1000 MTS CON 200 MTS DE RECUPERACIÓN TROTANDO	25 KM RITMO COMODO	DESCANSO
10	8 AL 14 DE ENERO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 X 400 MTS RECUPERACIÓN 100MTS CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO COMODO	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 METROS PROGRESIVOS	30 KM RITMO COMODO	DESCANSO
11	15 AL 21 DE ENERO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 X 400 MTS RECUPERACIÓN 100MTS CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	12 KM RITMO COMODO	5 X 1000 MTS CON 200 MTS DE RECUPERACIÓN TROTANDO	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS	25 KM A RITMO MARATÓN
12	22 AL 28 DE ENERO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 X 800 MTS CON 2 MIN DE RECUPERACIÓN CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	12 KM RITMO COMODO	2 X 2000 MTS CON 3 MIN DE RECUPERACIÓN 1 X 1000 MTS A TOPE	DESCANSO	20 KM RITMO COMODO
13	29 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 X 800 MTS CON 2 MIN DE RECUPERACIÓN CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	12 KM RITMO COMODO	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 METROS PROGRESIVOS	DESCANSO	30 KM RITMO COMODO
14	5 AL 11 DE FEBRERO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 X 800 MTS CON 2 MIN DE RECUPERACIÓN CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	10 KM RITMO COMODO	2 X 2000 MTS CON 3 MIN DE RECUPERACIÓN 1 X 1000 MTS A TOPE	DESCANSO	COMPETENCIA DE 25 KM RITMO MARATÓN
15	12 AL 18 DE FEBRERO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 X 800 MTS CON 2 MIN DE RECUPERACIÓN CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 KM RITMO COMODO	2 X 2000 MTS CON 3 MIN DE RECUPERACIÓN C1 X 1000 MTS A TOPE	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 MTS PROGRESIVOS	15 KM RITMO COMODO
16	19 AL 25 DE FEBRERO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 X 200 MTS RECUPERACIÓN 100MTS CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 KM RITMO COMODO	6 X 500 MTS RECUPERACIÓN 100 MTS CAMINANDO TROTANDO	DESCANSO	15 KM RITMO COMODO
17	26 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO	8 KM RITMO COMODO	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	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 MTS PROGRESIVOS	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS MÁS 8 X 100 METROS PROGRESIVOS	DESCANSO	TROTE SUAVE DE 5 KM Ó 30 MINUTOS	

03-MARZO-24

# 42.195K

# ROMPE TUS LÍMITES

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