

# PLAN DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

MARATÓN LALA 2025

# RENDIRSE JAMÁS

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	11 AL 17 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	18 AL 24 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	25 DE NOV AL 1 DE DICIEMBRE	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	2 AL 8 DE DICIEMBRE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	DESCANSO	15 KM RITMO COMODO
5	9 AL 15 DE DICIEMBRE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	5 KM RITMO COMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	5 KM RITMO CÓMODO Y TÉCNICA DE CARRERA	15 KM RITMO COMODO	DESCANSO
6	16 AL 22 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	23 AL 29 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	30 DE DICIEMBRE AL 5 DE ENERO	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	6 AL 12 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	13 AL 19 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	20 AL 26 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	27 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO	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	3 AL 9 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	10 AL 16 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 C1 X 1000 MTS A TOPE	DESCANSO	COMPETENCIA DE 21 KM RITMO MARATÓN
15	17 AL 23 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	24 DE FEBRERO AL 2 DE MARZO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 X 200 MTS RECUPERACIÓN 100MTS CAMINANDO TROTANDO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	8 KM RITMO COMODO	6 X 500 MTS RECUPERACIÓN 100MTS CAMINANDO TROTANDO	DESCANSO	
17	02 MAR. 25	<b>42.195</b>						
18	3 AL 9 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 1000 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.

instagram@MaratonLala

facebook/MaratonLala

x@MaratonLala

www.maratonlala.org