

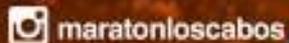
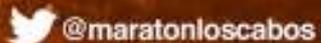
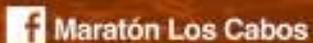


# PLAN DE ENTRENAMIENTO 21K PRINCIPIANTES

PRESENTADO POR:



ESOS LOCOS BCS



#BeatTheSunset



# GLOSARIO

**AF:** Acondicionamiento físico de fortalecimiento específico para carrera. Deben ser sesiones estructuradas que incluyan calentamiento, fuerza, resistencia, flexibilidad y estiramiento.

**CT:** Crosstraining o entrenamiento cruzado; alternar con sesiones de disciplinas atléticas diferentes a correr, como ejemplo: natación, bicicleta, yoga, danza, meditación dinámica, etc.

**El método Fartlek:** Consiste en realizar cambios de velocidad sin realizar paradas, de esta manera se van alternando periodos de carrera rápida con periodos de carrera más suave.

**Split:** Carrera de preparación al maratón.

# TE RECOMENDAMOS

**El reloj Tom Tom Runner Cardio:**

*Esta maravilla ya cuenta con el pulsómetro en el propio reloj, por lo que no necesitas banda pectoral.*

**Tom Tom Runner Cardio** es está diseñado especialmente para el running, por ello tiene definidas 5 zonas de entrenamiento por frecuencia cardíaca:

*Sprint o Z5*

*Velocidad o Z4*

*Cardio o Z3*

*Fitness o Z2*

*Fácil o Z1*

*De esta manera puedes definir la zona en que quieres trabajar en cada entrenamiento.*



Duración del programa: 15 Semanas (base 4 Sem+ Carga: 8 Sem: Descarga: 3 Sem)

**Obligatorio:**

Valoración médica completa individual.

**Opcional:**

Valoración cardiológica completa individual+ prueba de esfuerzo reciente.

Haber corrido 8-10k al menos dos veces en los últimos 3 meses. Tener al menos 3 meses de experiencia corriendo constantemente. Equipo de seguridad, hidratación y AF completos. Correr entre 20 y 30k semanales y contar con una rutina de entrenamiento complementario. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO OBLIGATORIO.

Hábitos de vida sanos, peso saludable y un IMC por debajo de <math>30\text{kg/m}^2\text{ s.c}</math>

# OBJETIVO

21K MARATÓN LOS CABOS SÁBADO 21 DE ENERO 2017

[www.42kloscabos.com](http://www.42kloscabos.com)



21K Principiantes



## SEMANA 00

DEL 29 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE

Comenzaremos con 5 semanas previas al entrenamiento, donde mejorarás tu condición y fuerza.

► Esta semana se empieza con un trote ligero y los ejercicios de fuerza esenciales para evitar lesiones. Músculos fuertes, tendones y huesos protegidos. Asegúrate de cuidar tu alimentación, debes estar en la mejor forma física posible para iniciar este gran reto.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	Trote Ligero 30 Minutos
Martes	AF
Miércoles De Calle	Trote Ligero 30 Minutos
Jueves	AF
Viernes Pista o Plano	Trote Ligero 30 Minutos
Fin de Semana Distancia Larga	Descanso

# SEMANA 00

DEL 5 DE SEPTIEMBRE AL 11 DE SEPTIEMBRE

► Para esta semana aumentamos el trote sin dejar a un lado los ejercicios de fuerza para continuar fortaleciendo nuestros músculos.

Los músculos de las piernas que se necesitan fortalecer principalmente son los de la parte posterior como los gemelos, los aductores y la espalda baja.

El abdomen es el factor principal que diferencia a un buen corredor de aquel que no consigue mejorar sus tiempos. Te sugerimos buscar información de cómo fortalecer el “core” que es la zona central de fuerza y estabilidad para el corredor.

Es importante que busques opciones de Acondicionamiento Físico (AF), estas sesiones están programadas para martes y jueves, durante todo el entrenamiento.



Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	Trote Ligero 40 Minutos
Martes	AF
Miércoles De Calle	Trote Ligero 30 Minutos
Jueves	AF
Viernes Pista o Plano	Trote Ligero 40 Minutos
Fin de Semana Distancia Larga	5K

# SEMANA 00

DEL 12 DE SEPTIEMBRE AL 18 DE SEPTIEMBRE

► Empezaremos a medir el tiempo realizado en 5k para estimar cuanto tiempo haremos en próximas distancias, 10k, 15k y la esperada prueba 21k. Estableceremos una base de inicio para saber cómo estamos iniciando el entrenamiento y tener un punto de referencia. Hoy inicia lo que llamamos la fase de base cardiovascular del entrenamiento que abarca las primeras 5 semanas del programa.

El tiempo obtenido en 5km lo multiplicaremos por 2 y le sumaremos un minuto. Ejemplo:

En 5km hacemos 29 minutos, entonces multiplicaremos:  
 $29'00 \times 2 = 58'00 + 1' = 59'00$  minutos haríamos aprox. En 10 km velocidad rápida.



Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	5K Medición
Martes	AF
Miércoles De Calle	Trote Ligero 40 Minutos
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	Descanso
Fin de Semana Distancia Larga	5K Velocidad Moderada



## SEMANA 00

DEL 19 DE SEPTIEMBRE AL 25 DE SEPTIEMBRE

► En esta semana vamos a hacer pequeños cambios de ritmo en los 5k, según como nos vayamos sintiendo, debes jugar en tus diferentes zonas de esfuerzo cardiovascular. Una manera sencilla de hacerlo es trota 30 segundos a velocidad baja, luego corre 20 segundos a velocidad media y finaliza con un sprint de 10 segundos. Repite esta secuencia hasta completar el entreno. Iremos probando nuestra capacidad, ¡nadie se conoce mejor que uno mismo!

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	5K Cambios de Ritmo
Martes	AF
Miércoles De Calle	6K
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	Trote Ligero 40 Minutos
Fin de Semana Distancia Larga	8K Velocidad Baja



## SEMANA 00

DEL 26 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE

► Al iniciar la semana volveremos a correr con cambios de ritmo, analiza tus sensaciones y juega con tus zonas de esfuerzo. ¡Verás como va aumentando tu capacidad pulmonar y de resistencia.

Igualmente comenzaremos a subir la distancia los fines de semana gradualmente.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	5K Cambios de Ritmo
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	5K Velocidad Baja
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	5K
Fin de Semana Distancia Larga	10K Velocidad Baja



## SEMANA 0

DEL 3 DE OCTUBRE AL 9 DE OCTUBRE

► Como última semana de preparación y acondicionamiento para el entreno, vamos a medir de nuevo nuestros tiempos en 5k para verificar nuestros avances.

**Tip:** Puedes realizar ejercicios como natación o bicicleta que te ayudarán a mejorar tu condición y resistencia, alternalos con los días de carrera.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	5K Medición
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	5K Velocidad Baja
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	6K
Fin de Semana Distancia Larga	8K Velocidad Moderada

# SEMANA 1

DEL 10 DE OCTUBRE AL 16 DE OCTUBRE

¡Comenzamos con la primera semana de entreno Oficial al 21K Los Cabos!

► Con ella empezaremos a realizar series, después de calentar 2km, haremos rectas de 100 metros descansando 20-30 segundos en cada una.

Igualmente nos divertiremos en cuestas, esto nos ayudará a abrir nuestros pulmones, lo que nos aumentará la resistencia y velocidad. Vamos a empezar a trabajar en el aspecto mental, indispensable para resistir las pendientes.



Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	2K+100x6+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	5K Cuestas Velocidad Baja
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	3K Paso de Carrera
Fin de Semana Distancia Larga	1HR Velocidad Moderada



## SEMANA 2

DEL 17 DE OCTUBRE AL 23 DE OCTUBRE

¡Esta semana es perfecta para probar nuestra velocidad en el Split de 5k Cabo del Sol!

► Esta es la perfecta oportunidad para medir tu avance en 5k como el que se hizo en la semana 1, ¡Hasta premio te puedes llevar!

**Tip:** Es importante al empezar cargas más exigentes para nuestro cuerpo, asistir a descargas para tus músculos (masajes) y así evitarás lesiones.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	5K Trote Ligero
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	5K Cuestas Velocidad Baja
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	3K
Fin de Semana Distancia Larga	Descanso
	Split 5K Cabo del Sol



## SEMANA 3

DEL 24 DE OCTUBRE AL 30 DE OCTUBRE

\*La distancia de 3k se puede suplir por ejercicios aeróbicos, yoga, meditación dinámica, natación o bicicleta.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	2K+200x4+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	5K Cuestas Velocidad Baja
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	3K
Fin de Semana Distancia Larga	10K Velocidad Moderada

[www.42kloscabos.com](http://www.42kloscabos.com)



21K Principiantes



## SEMANA 4

DEL 31 DE OCTUBRE AL 6 DE NOVIEMBRE

► Continuamos con las series para ir aumentando nuestra velocidad y combinaremos ejercicios de fuerza para complementar..

**Tienes que tomar en serio las sesiones del fin de semana de tu entrenamiento.** Ya que de ello podrás comprobar la resistencia que vayas adquiriendo hasta llegar a la prueba final, el medio maratón.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	2K+200x5+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	2K+30"x3+1K
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	5K
Fin de Semana Distancia Larga	10K Velocidad Baja



## SEMANA 5

DEL 7 DE NOVIEMBRE AL 13 DE NOVIEMBRE

- ▶ **La caminata de una hora** es esencial para la recuperación de tus músculos y deshacer el ácido láctico acumulado.
- ▶ Toma suficientes líquidos 2 días antes de tus entrenos de fondo, para evitar deshidratarnos, pero tampoco excedernos de los mismos.

¡Oportunidad perfecta para medir nuestro avance en 10k! Vámonos al Split MiraFlores

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	5K Trote Ligero
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	6K Cuestas
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	Caminata 1HR
Fin de Semana Distancia Larga	10K Split Miraflores
	Descanso

# SEMANA 6

DEL 14 DE NOVIEMBRE AL 20 DE NOVIEMBRE

► Además de las series de los lunes, los miércoles estrenamos las llamadas repeticiones en cuestas o "hill repeats": Inicias con un trote de 2K para calentar bien, eliges una cuesta y haces un ascenso de intensidad con duración de 30 segundos.

Bajas con un trote ligero de recuperación y al llegar a la base, repites el ascenso intenso con la duración indicada. Repites las veces que indique tu entrenamiento, y una vez terminadas las repeticiones, completas el entreno con 2K de trote. Como puedes ver, esta semana inicia la segunda fase del entrenamiento que es la de intensidad, ahora si vamos a pedirle esfuerzo a tu cuerpo.

**Tip:** Puedes adquirir un reloj pulsómetro para medir tu frecuencia cardíaca y tus tiempos.



Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	2K+400x3+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	2K+20"x5+2K Cuestas Repetición
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	5K
Fin de Semana Distancia Larga	12K

# SEMANA 7

## DEL 21 DE NOVIEMBRE AL 27 DE NOVIEMBRE

En esta semana aumentaremos ligeramente la distancia de fondo, iremos aumentando el kilometraje gradualmente.

**Tip:** Comienza a practicar beber agua o bebida deportiva durante tus sesiones de entreno, al igual que alimentos, geles, etc, ya que así verás lo que a tu cuerpo le hace bien y le funciona mejor. Recuerda que los entrenamientos sirven para experimentar, el día de la carrera no debes intentar nada nuevo.

\*La sesión de trote ligero se puede suplir por ejercicios aeróbicos, yoga, meditación dinámica, natación o bicicleta.



Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	2K+400x6+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	2K+20" x5+2K
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	5K Velocidad Baja
Fin de Semana Distancia Larga	14K Velocidad Moderada



## SEMANA 8

DEL 28 DE NOVIEMBRE AL 4 DE DICIEMBRE

Esta semana puedes medir tu avance de velocidad en 5k, ¡Verás como vas mejorando!

En los entrenamientos de fondo no presiones a tu cuerpo a correr a un ritmo en el que te agotarás rápido y no podrás terminar.

Corre a un ritmo moderado o suave, y si te sientes con energía, puedes acelerar el paso después de los 12km.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	5K Trote Ligero
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	6K Cuestas
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	5K Medición
Fin de Semana Distancia Larga	15K Velocidad Moderada



## SEMANA 9

DEL 5 DE DICIEMBRE AL 11 DE DICIEMBRE

\*La sesión de trote ligero se puede suplir por ejercicios aeróbicos, yoga, meditación dinámica, natación o bicicleta.

¡Vamos al Split CSL a probar nuestro aguante!

En estas pruebas recuerda que puedes ir probando diferentes tipos de aguas deportivas, geles, o vitaminas. observa bien como reacciona tu cuerpo con cada una de ellas. También puedes ir probando la ropa que piensas usar, elige prendas sin costuras, con tela de secado rápido.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	2K+500x5+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	2K+30" x5+2K
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	5K Velocidad Baja
Fin de Semana Distancia Larga	15-17K Split CSL

# SEMANA 10

DEL 12 DE DICIEMBRE AL 18 DE DICIEMBRE

**Importante:** El estiramiento es esencial para la recuperación de nuestros músculos y evitar que se fatiguen. Realiza 10 min de estiramientos al terminar tu entreno.

Si has seguido al pie de la letra el entreno, te darás cuenta de que tienes más resistencia y velocidad. ¡Continúa así!

Recuerda que las sesiones de AF martes y jueves son importantísimas para fortalecer tu cuerpo y tener mejor desempeño en tu carrera ¡correr es mucho más que correr!



Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	3K Trote Ligero
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	2K+45" x6+1K Cuestas Repetición
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	10K Velocidad Baja
Fin de Semana Distancia Larga	10K Velocidad Moderada



## SEMANA 11

DEL 19 DE DICIEMBRE AL 25 DE DICIEMBRE

¡Nos vamos acercando a la gran prueba!

\*La sesión de trote ligero se puede suplir por ejercicios aeróbicos, yoga, meditación dinámica, natación o bicicleta.

Recuerda antes del entreno de fondo, alimentarte bien con carbohidratos e hidratarte correctamente.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	2K+800x3+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	5K Cuestas Velocidad moderada
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	5K Paso de Carrera
Fin de Semana Distancia Larga	15K Velocidad Moderada

# SEMANA 12

DEL 26 DE DICIEMBRE AL 1 DE ENERO

Para comenzar la semana 12, correremos 6km cambiando el ritmo según nuestras sensaciones, diviértete brincando en tus diferentes zonas de esfuerzo, haz pequeños sprints y asegúrate de poder controlar tu velocidad. Si llevaste bien el plan de entrenamiento, a este punto ya conocerás bien tus capacidades.

El miércoles recuerda que la técnica fartlek son aceleraciones aleatorias por el tiempo o distancia que tu decidas hasta completar la distancia indicada.

Tenemos el último Split y distancia más larga de todo el entrenamiento, en esta carrera puedes practicar todo lo que usarás y comerás en el 21k. Imagina que es tu gran ensayo general, haz todo como planeas hacerlo el día del medio maratón. Duérmete temprano, alista tu ropa, prepárate mentalmente y disfruta cada momento.



Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	5K Cambios de Ritmo
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	5K Fartlek
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	3K Paso Carrera
Fin de Semana Distancia Larga	18-20K Split Naranjos Trail
	Descanso



## SEMANA 13

DEL 2 DE ENERO AL 8 DE ENERO

En esta semana comenzamos la fase conocida como “tapering” o de descarga, relájate y disfruta una buena sesión de ejercicio aeróbico, como natación, bicicleta, meditación dinámica, yoga, etc. Rehidrátate y duerme un par de horas más si es necesario.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	3K Trote Ligero
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	5K Fartlek
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	5K Velocidad Baja
Fin de Semana Distancia Larga	15K Velocidad moderada

# SEMANA 14

DEL 9 DE ENERO AL 15 DE ENERO

¡Tu último entreno para el examen final!

Enfócate bien en tus sensaciones, emociones, dependiendo de como te sientas cumple con esta semana de entreno, si sientes algo de fatiga, descansa y acude a tu médico a un chequeo final. No olvides tus sesiones de fisioterapia preventiva, masajes deportivos o cualquier recurso que pueda apoyarte para llegar al 100% a tu carrera.



Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	5K Cambios de Ritmo
Martes	Trote Ligero 20 Minutos + AF
Miércoles De Calle	5K Fartlek
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + CT
Viernes Pista o Plano	5K Velocidad Baja
Fin de Semana Distancia Larga	10K Velocidad Moderada



## SEMANA 15

DEL 16 DE ENERO AL 22 DE ENERO

Aliméntate, duerme bien, hidrátate lo suficiente y descarga tus músculos con masaje. Hiciste un gran trabajo durante las últimas 20 semanas. Visualízate cruzando la meta.

Lo pesado ya pasó y ahora a disfrutar de la gran fiesta, **¡Bienvenido a Maratón Los Cabos 2017!**

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	30 Min Trote Ligero
Martes	AF
Miércoles De Calle	30 Min Trote Ligero
Jueves	D
Viernes Pista o Plano	5K Velocidad Baja
Fin de Semana Distancia Larga	21K Los Cabos 2017
	Descanso

[www.42kloscabos.com](http://www.42kloscabos.com)



21K Principiantes

## DESLINDE DE RESPONSABILIDADES:

Autorizo y entiendo que el entrenamiento amateur de atletismo de fondo conlleva riesgos de salud implícitos a la mecánica y esfuerzos propios de la disciplina deportiva que se trata. Acepto y conozco los lineamientos de seguridad básicos para una práctica segura del atletismo de fondo recreativo y que el incumplimiento de estos puede poner en mayor riesgo mi integridad física. Afirmo que estoy en buen estado de salud, mi condición médica es normal, y se me considera mental y físicamente apto para participar en las actividades que se lleven a cabo durante el entrenamiento. Tomo conocimiento y acepto voluntariamente, que Esos Locos BCS A.C, Cabo Sport, Maratón Los Cabos o ningún miembro del equipo de trabajo de estas entidades, tienen responsabilidad por ningún tipo de indemnización, reclamo, costo, daño y/o perjuicio reclamado, incluyendo y no limitado a, daños por accidentes, daños materiales, físicos o psíquicos y morales, lucro cesante, causados a mi persona o a mis derechohabientes, con motivo y en ocasión de la actividad física en la que participaré.

Certifico que en caso de accidente o lesión será entera responsabilidad mía, mi integridad física, así como la atención médica de emergencia, valoración y tratamiento que se requieran. Me hago responsable de cualquier hospitalización o tratamiento requerido. Estoy en el entendido de que se seguirán los lineamientos universales de emergencia. Así mismo otorgo permiso para que se publiquen relatos, fotos, videos de las actividades deportivas y de convivencia en las que participe, en cualquier plataforma escrita o digital. He leído y entendido todo lo anterior, por lo que autorizo de consentimiento.

[www.42kloscabos.com](http://www.42kloscabos.com)



21K Principiantes

# CONTACTO:

[www.42kloscabos.com](http://www.42kloscabos.com)

[info@42kloscabos.com](mailto:info@42kloscabos.com)

Tel.: (55) 2300 3359 / (422) 208 8468 / (624) 132 0664

