



# PLAN DE ENTRENAMIENTO 42K INTERMEDIOS

PRESENTADO POR:



ESOS LOCOS BCS





# 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.*



# OBJETIVO

42K MARATÓN LOS CABOS SÁBADO 21 DE ENERO 2017

## Obligatorio:

Valoración médica completa individual. Valoración cardiológica completa individual+ prueba de esfuerzo reciente (máximo 18 meses).

Haber corrido 10k o más al menos dos veces en los últimos 8 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  $<30\text{kg}/\text{m}^2$  s.c

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



42K Intermedios



## SEMANA 00

DEL 22 DE AGOSTO AL 28 DE AGOSTO

► Esta semana se empieza con un trote ligero complementado con 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 0

### DEL 29 DE AGOSTO AL 4 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	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	Trote Ligero 40 Minutos
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	Trote Ligero 40 Minutos
Fin de Semana Distancia Larga	Descanso



## SEMANA 1

DEL 05 DE SEPTIEMBRE AL 11 DE SEPTIEMBRE

► Empezaremos a medir el tiempo realizado en 5k para estimar cuanto tiempo haremos en próximas distancias, 10k, 21k y la esperada prueba 42k. 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 24 minutos, entonces multiplicaremos  $24'00 \times 2 = 48'00 + 1' = 49'00$  minutos haríamos aprox. en 10 km velocidad rápida

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



## SEMANA 2

DEL 12 DE SEPTIEMBRE AL 18 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!

**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 Cambio de ritmo
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	6K Cuestas Velocidad Baja
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	5K
Fin de Semana Distancia Larga	1.30 HR Velocidad Moderada



## SEMANA 3

DEL 19 DE SEPTIEMBRE AL 25 DE SEPTIEMBRE

► ¡Aquí haremos un entreno muy entretenido!

Esta semana empezaremos a realizar series, después de calentar 3km, haremos rectas de 800 metros descansando 20-40 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. Para cerrar con broche de oro, realizaremos el primer entreno de fondo. Elige una ruta sencilla, y goza cada paso.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	3K+800x3+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	5K Cuestas Velocidad Baja
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	6K
Fin de Semana Distancia Larga	12 - 16 K Velocidad Moderada



# SEMANA 4

DEL 24 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE

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

**TIP:** buscar información acerca de las series de entrenamiento conocidas como Yasso 800, que son muy similares a lo que estamos haciendo los lunes; son un excelente predictor de los tiempos en maratón.

Tienes que tomar en serio las sesiones largas de tu entrenamiento. Ya que de ello podrás comprobar la resistencia que vayas adquiriendo hasta llegar a la prueba final, el maratón. Si la distancia te parece algo larga, puedes utilizar el método del maratonista Osler, que consiste en alternar lapsos de trote de 15 minutos con caminata rápida de 5 minutos. Con este método podrás completar tu distancia objetivo, además de disminuir la fatiga muscular.



Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	3K+800x3+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	6K Velocidad Baja
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	7K
Fin de Semana Distancia Larga	1.45 HR



## SEMANA 5

DEL 3 DE OCTUBRE AL 9 DE OCTUBRE

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

Toma suficientes líquidos 2 días antes de tus entrenos de fondo, para evitar deshidratarnos, pero tampoco excedernos de los mismos.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	3K+800x3+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	7K Cuestas Velocidad Baja
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	8K
Fin de Semana Distancia Larga	14-16K Velocidad Moderada



## SEMANA 6

DEL 10 DE OCTUBRE AL 16 DE OCTUBRE

► Además de las series Yasso de 800m de los lunes, los miércoles estrenamos las llamadas repeticiones en cuestas o “hill repeats”: Inicias con un trote de 3K 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+800x4+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	3K+30" x4+2k Cuestas Repetición
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	6K Paso de Carrera
Fin de Semana Distancia Larga	18-20K Velocidad Moderada



## SEMANA 7

DEL 17 DE OCTUBRE AL 23 DE OCTUBRE

► 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!

Realiza esta carrera a velocidad moderada o rápida, y compara tu resultado con la medición que hiciste en la semana 1.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	5K Trote Ligero
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	10K Cuestas Velocidad Moderada
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	10K
Fin de Semana Distancia Larga	Descanso
	5K Split Cabo del Sol



## SEMANA 8

DEL 24 DE OCTUBRE AL 30 DE OCTUBRE

► **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.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	2K+800x5+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	2K+30"x5+2K Cuestas Repetición
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	10K
Fin de Semana Distancia Larga	15K Velocidad Moderada



## SEMANA 9

DEL 31 DE OCTUBRE AL 6 DE NOVIEMBRE

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 15km para el 21k o 17km para el 25k

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	2K+800x6+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	2K+30"x6+2K Cuestas Repetición
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	6K Paso de Carrera
Fin de Semana Distancia Larga	21-25K Velocidad Moderada



## SEMANA 10

### 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.

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. Este fin de semana ¡es la oportunidad perfecta para medir el tiempo que podrás hacer más adelante en medio maratón! Haremos de nuevo la multiplicación de tu tiempo x 2, pero ahora sumándole de 6 minutos a 10, dependiendo de tu velocidad.

Ejemplo: corredor que hizo 47 min.

$47'00 \times 2 = 1h34 + 7' = 1h 41'$  haría en medio maratón.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	5K Trote Ligero
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	8K Fartlek
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	Caminata 1 HR
Fin de Semana Distancia Larga	10K Split Miraflores
	Descanso



## SEMANA 11

DEL 14 DE NOVIEMBRE AL 20 DE NOVIEMBRE

**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 realizando 15km. ¡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	2K+800x7+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	2K+40"x7+2K Cuestas Repetición
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	10K
Fin de Semana Distancia Larga	15K Velocidad Moderada





## SEMANA 12

DEL 21 DE NOVIEMBRE AL 27 DE NOVIEMBRE

¡Nos vamos acercando a la gran prueba!

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

Recuerda antes del entreno de fondo de 30k alimentarte bien con carbohidratos e hidratarte correctamente.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	2K+800x8+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	2K+45"x8+1K Cuestas Repetición
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	3K Velocidad Baja
Fin de Semana Distancia Larga	27-30K Velocidad Moderada



## SEMANA 13

DEL 28 DE NOVIEMBRE AL 4 DE DICIEMBRE

Como puedes ver no hemos dejado a un lado los ejercicios de fuerza, con ellos tus músculos resistirán las cargas de entrenamiento, ¡no olvides hacerlos! Se disciplinado y constante, le meta nos espera.

Esta semana igualmente mide el tiempo que haces en 10km, corriéndolo a velocidad de moderada a rápida, vigila el desempeño de tu cuerpo en cada tramo de tu carrera.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	5K Trote Ligero
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	8K Cuestas Velocidad Moderada
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	10K Medición
Fin de Semana Distancia Larga	12K Velocidad Moderada



## SEMANA 14

DEL 5 DE DICIEMBRE AL 11 DE DICIEMBRE

\*La sesión de 3km 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+800x9+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	2K+50"x9+1K Cuestas Repetición
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	5K Velocidad Baja
Fin de Semana Distancia Larga	20K Split CSL
	Descanso



## SEMANA 15

DEL 12 DE DICIEMBRE AL 18 DE DICIEMBRE

Esta semana es de recuperación, así que no te desesperes y disfruta, ya que lo mejor esta por venir! Es momento de vigilar tu alimentación, tu hidratación y asegurarte de estar descansando lo suficiente.

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	5K Trote Ligero
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	10K Cuestas Velocidad moderada
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	7K Velocidad Baja
Fin de Semana Distancia Larga	10K Velocidad Moderada



## SEMANA 16

DEL 19 DE DICIEMBRE AL 25 DE DICIEMBRE

Esta semana te tocan series demandantes, enfócate bien en tu respiración, técnica y sobre todo en tus sensaciones.

Los miércoles, en las series de 60 segundos de ascenso en cuestas, descansa 1 minuto en cada una o más si lo necesitas antes de iniciar el siguiente ascenso. Estos entrenamientos son muy demandantes, debes llegar bien descansado e hidratado. No olvides tomarte una foto al finalizar el entrenamiento ¡seguro tendrás una gran sonrisa de logro al terminar! ¡Estamos cada vez más cerca!

Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	2K+800x10+1K
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	2K+60"x10+1K Cuestas Repetición
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	8K Paso de Carrera
Fin de Semana Distancia Larga	15K Velocidad Moderada

# SEMANA 17

## DEL 26 DE DICIEMBRE AL 1 DE ENERO

Para comenzar la semana 17, correremos 8km 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 maratón. Imagina que es tu gran ensayo general, haz todo como planeas hacerlo el día del maratón. Duérmete temprano, alista tu ropa, prepárate mentalmente y disfruta cada momento.



Día	Entrenamiento
Lunes Pista o Plano	8K Cambios de Ritmo
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Miércoles De Calle	8K Fartlek
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + AF
Viernes Pista o Plano	3K Velocidad Baja
Fin de Semana Distancia Larga	30-35K Split Naranjos Trail
	Descanso



## SEMANA 18

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	5K Trote Ligero
Martes	Trote Ligero 30 Minutos + CT
Miércoles De Calle	10K Fartlek
Jueves	Trote Ligero 30 Minutos + CT
Viernes Pista o Plano	5K Velocidad Baja
Fin de Semana Distancia Larga	18K Velocidad Moderada



## SEMANA 19

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	10K Cambio de Ritmo
Martes	Trote Ligero 20 Minutos + CT
Miércoles De Calle	6K Fartlek
Jueves	Trote Ligero 20 Minutos + CT
Viernes Pista o Plano	6K Paso de Carrera
Fin de Semana Distancia Larga	15K Velocidad Moderada





## SEMANA 20

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	40 Min Trote Ligero
Martes	AF
Miércoles De Calle	40 Min Trote Ligero
Jueves	D
Viernes Pista o Plano	4K Velocidad Baja
Fin de Semana Distancia Larga	42K LOS CABOS 2017
	Descanso

## 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.

# 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

