



PLAN DE ENTRENAMIENTO



CORRE **42K**
10K **RUNNER**
21K





Valladolid
Caja Financiera

PRINCIPIANTES E INTERMEDIOS

Semana 2



Esta semana buscamos seguir dándole ritmo a la constancia. Es momento de mantenerte en movimiento, comenzar a generar confianza y familiaridad con los entrenamientos. Seguimos trabajando bajo esfuerzo controlado.

PRINCIPIANTES

Si ya corriste 5 km y quieres buscar tus primeros 10 km.

¿Caminas o trotas ocasionalmente, pero no tienes una rutina estructurada?

¿Quieres participar y no dimensionas qué tanto se necesita para cumplir esta meta?

Entonces este es tu punto de partida.

INTERMEDIOS

Si ya entrenas entre 3 y 4 veces por semana y has corrido 10 km previamente.

Has participado en carreras de 5 o 10 km y quieres mejorar tu tiempo o correr con mejor estrategia.

Buscas estructura, disciplina y progreso medido.



TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

10K SEMANA 2

Lunes

30 min bici o caminata activa. Elige algo que disfrutes, que te mantenga en movimiento sin impactar.

Martes

25 min de trote continuo. Mantén un paso donde puedas hablar sin quedarte sin aire.

Miércoles

4 bloques de 2 min trote ágil + 1 min caminata.
El trote debe sentirse más dinámico, pero sin ir al máximo.

Jueves

20 min caminata activa o trote suave.
Ideal para recuperarte mientras mantienes el hábito.

Viernes

30 min fuerza funcional con peso corporal + 15 min movilidad articular.

Sábado

15 min movilidad articular. Trabaja tobillos, caderas, columna, cuello y hombros.

Domingo

35 min trote suave. Puedes dividirlo en bloques de 15 min con pausas de caminata si lo necesitas.



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

10K SEMANA 2

Lunes

40 min bici, natación o elíptica. Busca un ritmo constante, respiración fluida y sin pausas.

Martes

40 min trote base con 4 rectas técnicas de 30 seg. Las rectas al final deben hacerse con buena técnica, progresando el ritmo.

Miércoles

4x3 min a ritmo controlado (zona 3) + 1 min caminata. El ritmo debe sentirse más exigente pero aún sostenible. Escucha tu respiración, mantén el control, pero con intención de salir del confort.

Jueves

35 min trote base continuo. Mismo ritmo que el martes, sin las rectas. Conversacional.

Viernes

40 min fuerza funcional (peso corporal o ligas) + movilidad. Enfócate en piernas, core y estabilidad.

Sábado

15-20 min movilidad + automasaje con pelota o foam roller.

Domingo

8 km fondo continuo en Z2. Corre a un ritmo sostenible que te haga disfrutar el recorrido completo.



PLAN DE ENTRENAMIENTO

CORRE ^{10K}
21K RUNNER
^{42K}





PRINCIPIANTES E INTERMEDIOS

Semana 2



Esta semana es clave para establecer una base sólida. Vamos a enfocarnos en el control del ritmo, en aprender a escuchar nuestro cuerpo y sostener los entrenamientos con fluidez. No es momento de buscar velocidad, sino de afirmarnos en la constancia y en la progresión.

PRINCIPIANTES

Si has corrido 10 km y deseas enfrentar el reto de un medio maratón por primera vez.

Ya entrenas 3 veces por semana, pero aún sin mucha estructura.

Quieres prepararte con calma, evitando lesiones y construyendo resistencia. Entonces este es tu punto de partida.

INTERMEDIOS

Ya corraste una o más veces los 21 km y buscas mejorar tiempo o estrategia.

Entrenas entre 4 y 5 veces por semana, incluyendo fondos.

Quieres elevar tu nivel y darle más orden y sentido a tus entrenamientos.



TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

21K SEMANA 2

Lunes

40 min de bici, caminata con inclinación o elíptica.
Sin pausas, buscando ritmo constante.

Martes

30 min de trote suave. Mantente en zona cómoda,
que puedas hablar sin agitarte.

Miércoles

4 bloques de 3 min trote ágil + 1 min caminata.
Busca que el trote sea con buena postura,
respiración consciente.

Jueves

30 min caminata activa o trote muy suave.
Suma sin forzar.

Viernes

35 min fuerza funcional con peso corporal
(sentadillas, desplantes, planchas) + 15 min
movilidad articular.

Sábado

20 min movilidad articular. Usa música tranquila
y enfócate en soltar.

Domingo

45 min de trote continuo suave. Puedes dividirlo
en bloques de 20+10+15 si lo necesitas.



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

21K SEMANA 2

Lunes

45 min bici o natación continua.
Mantén ritmo parejo y respiración fluida.

Martes

50 min trote base + 4 rectas técnicas de 30 seg.
Busca eficiencia en el paso.

Miércoles

4x4 min ritmo controlado (Z3) + 1 min caminata.
El esfuerzo debe sentirse exigente pero estable.
Ritmo que puedes sostener con esfuerzo, sin llegar al jadeo. Es un paso firme, con intención, que empieza a desafiarte.

Jueves

45 min trote base continuo. Ritmo de conversación, sin presionarte.

Viernes

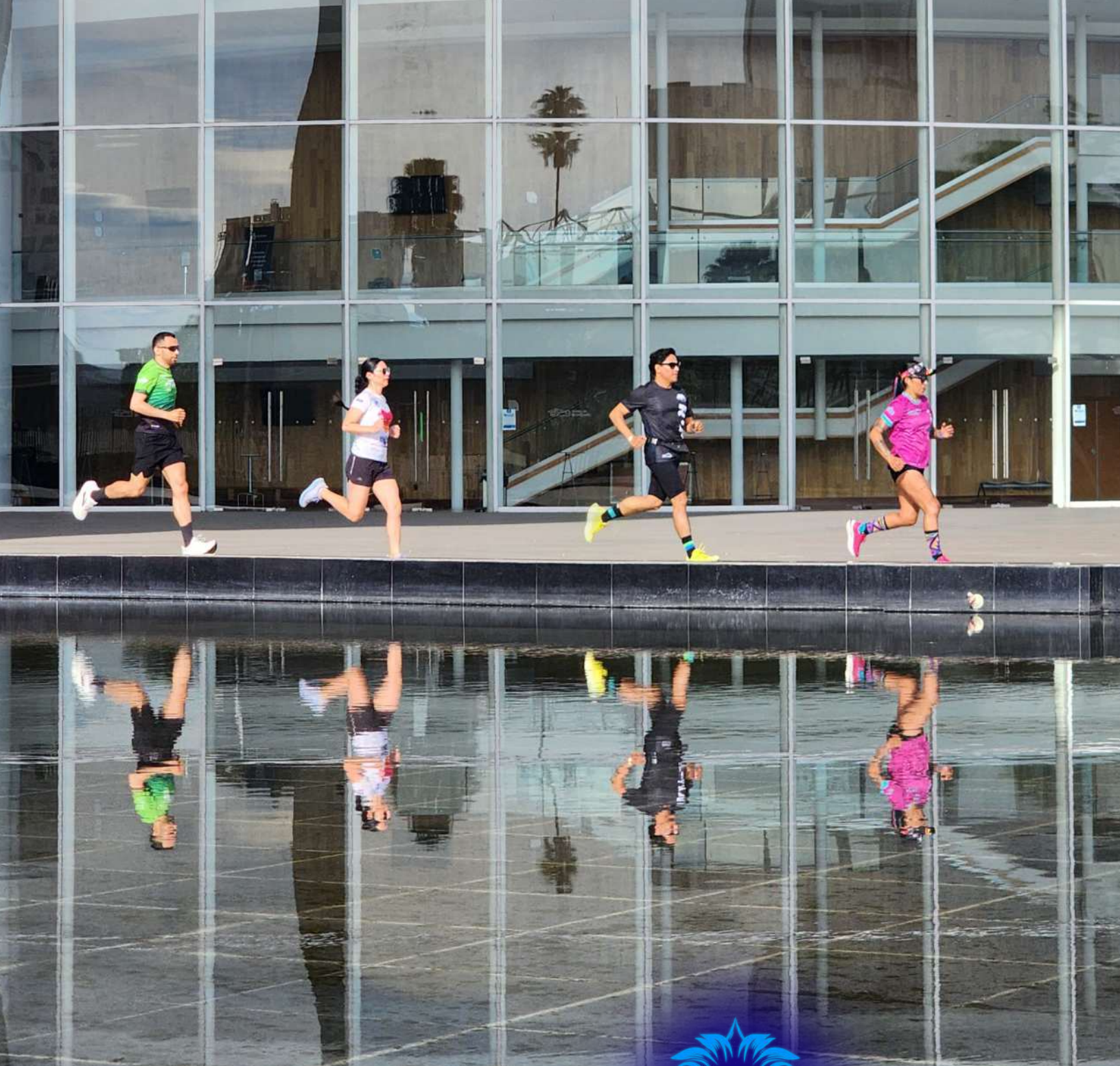
45 min fuerza funcional con ligas o peso corporal + movilidad. Enfócate en fuerza de piernas y abdomen.

Sábado

20 min movilidad articular + automasaje.

Domingo

10 km fondo a ritmo base (Z2). Ritmo constante, sin sentir que "empujas".



PLAN DE ENTRENAMIENTO



CORRE **10K** **42K** **RUNNER** **21K**





PRINCIPIANTES E INTERMEDIOS

Semana 2



Esta semana seguimos construyendo nuestra estructura. El enfoque está en mantener la frecuencia, reforzar la técnica y comenzar a ganar confianza en los fondos dominicales. Aquí se forma la consistencia.

PRINCIPIANTES

Si has corrido 21 km y quieres enfrentarte por primera vez al reto del maratón.

Ya entrenas al menos 3 o 4 veces por semana.

Buscas llegar fuerte, sin lesionarte y con claridad de cómo enfrentar esta distancia. Entonces este es tu punto de partida.

INTERMEDIOS

Ya corriste uno o varios maratones y quieres mejorar tu tiempo.

Entrenas entre 4 y 6 veces por semana.

Quieres tener estructura, combinar ritmos y llegar con confianza al día de la carrera.



TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

42k SEMANA 2

Lunes

45 min bici, natación o caminata activa.
Mantén ritmo constante.

Martes

35 min trote suave.
Ritmo que puedas mantener sin agitarte.

Miércoles

4 bloques de 3 min trote ágil + 1 min caminata.
Enfócate en técnica y respiración.

Jueves

30 min caminata con inclinación o trote
ligero en pista.

Viernes

40 min fuerza funcional con peso corporal
+ 15 min de movilidad.

Sábado

20 min movilidad y estiramientos.

Domingo

60 min trote continuo. Puedes dividirlo en
bloques de 30+15+15 si lo necesitas.



TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

42k SEMANA 2

Lunes

50 min bici o natación continua.
Mantén respiración fluida y ritmo parejo.

Martes

60 min trote base + 4 rectas técnicas de 30 seg.
Enfócate en cadencia y zancada.

Miércoles

5x4 min a ritmo controlado (Z3) + 1 min caminata.
Ritmo exigente pero sostenible, trabajando eficiencia.

Jueves

50 min trote base continuo.
Conversacional, sin buscar ritmo fuerte.

Viernes

50 min fuerza funcional con ligas o peso corporal
+ movilidad activa.

Sábado

25 min movilidad + automasaje.
Escaneo corporal y respiración profunda.

Domingo

12 km fondo a ritmo base (Z2).
Ritmo cómodo pero continuo, sin pausas largas.



Valladolid
Caja Financiera

“Repite con intención. Repite con calma. Confía en el proceso”

Capi 

Electrolit