



PLAN DE ENTRENAMIENTO



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



TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

10K SEMANA 6



Lunes

(CRUZADO) 35–45 min bici/elíptica/caminata dinámica en Z1.
Respiración fluida y cadencia constante.

Martes

(BASE) 35 min trote Z2 + 4 rectas de 20 s con 40 s caminando
entre cada una. Postura alta y cadencia viva.

Miércoles

(VELOCIDAD) Sesión completa:
Calentamiento: 12 min trote Z1–Z2 + movilidad dinámica
(caderas, tobillos, braceo).
Técnica: 3 ejercicios (skips A, talones a glúteo, saltitos) 2×20 m.
Series: 6×2' en Z3–Z4 (ritmo ágil tipo 5K–10K) + 1' caminando.
Claves: primer 30 s progresa hasta el ritmo objetivo;
conversación entrecortada, control del braceo.
Enfriamiento: 8–10 min trote suave + estiramientos de piernas
y caderas.

Jueves

(BASE) 30–35 min trote muy cómodo (Z1–Z2).
Cadencia estable, sensación de soltura.

Viernes

(fuerza + movilidad) 35–40 min fuerza funcional (sentadilla,
desplante, puente de glúteo, planchas) + 15 min movilidad y
respiración nasal. Adjuntamos video en canal WhatsApp.

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

10K SEMANA 6



Sábado

Sábado (movilidad/descanso activo) 15–20 min movilidad articular y liberación con foam roller o pelota.

Domingo

Domingo (fondo por tiempo) 50–60 min trote continuo Z2. Opción por bloques: 3×15' Z2 + 5' caminata activa entre bloques. Últimos 10' con técnica cuidada y paso estable.

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

10K SEMANA 6



Lunes

(CRUZADO) 45–50 min bici/elíptica Z1.
Cadencia constante, sensación de oxigenación.

Martes

(BASE + TÉCNICA) 45 min trote Z2 + 6 rectas de 20 s con 40 s caminando. Enfoca zancada elástica y braceo firme.

Miércoles

(VELOCIDAD) Sesión completa:
Calentamiento: 15 min trote Z1–Z2 + movilidad dinámica;
4×80 m progresivos con vuelta caminando.
Bloque principal: 5×3' a ritmo 10K (Z4) + 90 s trote Z1.
Ritmo sostenido, RPE 7–8, cadencia alta y hombros relajados.
Extra opcional (solo si te sientes sólido): 2×2' a ritmo entre 5K y 10K con 60 s trote.
Enfriamiento: 12 min trote suave + estiramientos específicos (soas, isquios, glúteos).

Jueves

(BASE) 40 min trote Z2. Paso uniforme, foco en economía de carrera.

Viernes

(fuerza + movilidad) 45–50 min fuerza (dominantes de cadera/rodilla, core antirotación) + 15 min movilidad y respiración. Adjuntamos video en canal WhatsApp.

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

10K SEMANA 6



Sábado

(MOVILIDAD + DESCANSO ACTIVO) 20–25 min movilidad y liberación miofascial.

Domingo

(FONDO POR DISTANCIA) 8 km en Z2. Primeros 10 km muy controlados; últimos 1–2 km en Z2 alta con técnica fina (sin forzar).

DEFINICIONES CLAVE

- * Z1–Z2: esfuerzo cómodo y sostenible; conversación fluida.
- * Z3–Z4 / Ritmo 10K: paso firme; conversación a frases cortas; control del braceo y la respiración.
- * Rectas técnicas: 20–30 s progresivos centrados en cadencia, alineación y contacto rápido con el suelo.
- * Fuerza funcional: patrones básicos multiarticulares para soportar volumen y mejorar economía.



PLAN DE ENTRENAMIENTO



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





CIERRE DE BLOQUE: CONSOLIDAR RITMO DE 21K Y FONDO SOSTENIDO



SEMANA 6

Etapas: Carga (semana fuerte pre-descarga)

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE



Lunes

(CRUZADO) 40–50 min bici/elíptica/caminata dinámica en Z1–Z2. Cadencia constante y respiración fluida.

Martes

(BASE) 40–45 min trote Z2 + 4 rectas de 20 s (40 s caminando entre cada una). Postura alta, pisada ligera.

Miércoles

(VELOCIDAD ESPECÍFICA) Sesión completa:
Calentamiento: 12–15 min trote Z1–Z2 + movilidad dinámica (tobillos, caderas, hombros).



TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

21K SEMANA 6

Técnica: 3x20 m (skips A, talones a glúteo, zancadas cortas).

Series: 5x4' en Z3 (ritmo ágil cercano a 10-15K) + 90 s caminata/trote Z1.

Primeros 30 s de cada serie progresivos hasta el ritmo objetivo; mantén cadencia viva y braceo estable.

Enfriamiento: 8-10 min trote suave + estiramientos de cadera/isquios/glúteo.

Jueves

(BASE) 35-40 min trote cómodo Z1-Z2.
Enfócate en soltura y cadencia.

Viernes

(FUERZA + MOVILIDAD) 35-45 min fuerza funcional (sentadilla, desplante, puente de glúteo, planchas, bird-dog) + 15 min movilidad y respiración nasal. Adjunto video-rutina en canal de WhatsApp.

Sábado

(MOVILIDAD/DESCANSO ACTIVO)
15-20 min movilidad + liberación miofascial (foam roller o pelota).

Domingo

(FONDO POR TIEMPO)
90-100 min trote continuo Z2.
Opción por bloques: 3x25' Z2 + 5' caminata activa; últimos 10' con técnica fina (cadencia estable, postura neutra).



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

21K SEMANA 6

Lunes

(CRUZADO) 50–60 min bici o natación en Z1–Z2. Oxigenación y cadencia estable.

Martes

(BASE + TÉCNICA)
55–60 min trote Z2 + 6 rectas de 20–30 s (40–60 s caminando).
Enfoca elasticidad de zancada y braceo firme.

Miércoles

(TEMPO ESPECÍFICO 21K) Sesión completa:
Calentamiento: 18–20 min trote Z1–Z2 + movilidad
dinámica + 4×80 m progresivos (vuelta caminando).

Bloque principal (especificidad 21K): 2×12' + 1×8' a
ritmo 21K (Z3.5–Z4 / RPE 7–8) con 3' trote Z1–Z2
entre bloques.

Ritmo firme, espiración controlada a frases cortas;
mantén técnica y cadencia.

Opcional avanzado (si te sientes sólido): agregar 4×30s
progresivos al final (rec 45 s caminando).

Enfriamiento: 12 min trote suave + estiramientos
(soas, gemelos, glúteo medio).



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

21K SEMANA 6

Jueves

(BASE) 45–50 min trote Z2.
Paso uniforme, economía de carrera.

Viernes

(FUERZA + MOVILIDAD)
45–55 min fuerza (dominantes de cadera/rodilla,
core antirotación y estabilidad) + 15 min movilidad y
respiración. Adjunto video-rutina en canal de WhatsApp.

Sábado

(MOVILIDAD/DESCANSO ACTIVO)
20–25 min movilidad y liberación miofascial.

Domingo

(FONDO POR DISTANCIA)
17 km en Z2 con últimos 3–4 km en Z2 alta / ritmo cercano
a 21K + 15–20 s/km (controlado). Hidratación medida;
técnica estable en el cierre.

DEFINICIONES CLAVE



21K SEMANA 6

- * Z1–Z2 (base): esfuerzo cómodo y sostenible; conversación fluida.
- * Z3 (controlado): paso firme; conversación a frases cortas; técnica atenta.
- * Ritmo 21K (Z3.5–Z4): ritmo de carrera; exigente pero sostenible; RPE 7–8.
- * Rectas técnicas: 20–30 s progresivos para cadencia, alineación y contacto rápido.
- * Fuerza funcional: patrones multiarticulares para soportar volumen y mejorar economía.



PLAN DE ENTRENAMIENTO



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





**CIERRE DE BLOQUE:
CONSOLIDAR FONDO Y RITMO
ESPECÍFICO DE MARATÓN**

**TABLA DE
ENTRENAMIENTO
PRINCIPIANTE**

42K SEMANA 6

Lunes

(CRUZADO) 45–55 min bici/elíptica/caminata dinámica en Z1–Z2. Cadencia constante y respiración nasal cuando sea posible.

Martes

(BASE) 45–50 min trote Z2 + 4 rectas de 20 s (40 s caminando). Enfócate en postura alta y pisada elástica.

Miércoles

(velocidad controlada) Sesión completa:
Calentamiento: 12–15 min trote Z1–Z2 + movilidad dinámica (caderas, tobillos, hombros).

Técnica: 3×20 m (skips A, talones a glúteo, zancada corta).

Series: 4×6' en Z3 (ritmo ágil, cercano a ritmo de 15–21K) + 2' trote Z1. Primeros 30 s de cada serie progresivos hasta el ritmo objetivo; sostén cadencia estable.

Enfriamiento: 8–10 min trote suave + estiramientos de cadera/isquios/glúteo.



TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

42k SEMANA 6

Jueves

(BASE) 40–45 min trote cómodo Z1–Z2. Suaviza la zancada y mantén frecuencia constante.

Viernes

(FUERZA + MOVILIDAD) 40–45 min fuerza funcional (sentadilla, desplante, puente de glúteo, estocada lateral, planchas) + 15 min movilidad y respiración.
Video rutina adjunta en nuestro canal de whatsapp.

Sábado

(MOVILIDAD/DESCANSO ACTIVO)
20–25 min movilidad + liberación miofascial (foam roller o pelota).

Domingo

(FONDO POR TIEMPO) 135–140 min trote continuo en Z2.
Opción por bloques: 3×40' Z2 + 5' caminata activa (al final de cada bloque).

Últimos 15' con técnica enfocada (cadencia estable, braceo ordenado).

Progresión respecto a Sem 5: el fondo pasa de ~120' a ~135–140' (+12–15%), y la sesión de calidad cambia a bloques más largos (4×6') para acercar el estímulo al ritmo de media maratón sin exceder.



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

42k SEMANA 6

Lunes

(CRUZADO) 55–65 min bici o natación en Z1–Z2.
Oxigenación y cadencia estable.

Martes

(BASE + TÉCNICA) 70–80 min trote Z2 + 6–8 rectas de 20–30 s
(40–60 s caminando).
Ajusta la zancada y mantén contacto rápido con el suelo.

Miércoles

(TEMPO ESPECÍFICO MARATÓN) Sesión completa:
Calentamiento: 18–20 min trote Z1–Z2 + movilidad + 4×80 m
progresivos (vuelta caminando).

Bloque principal: 3×12' a ritmo M (maratón) – Z3.5 con 3' trote
Z1–Z2 entre bloques. Ritmo firme, respiración a frases cortas,
técnica estable.

Cierre opcional (si te sientes sólido): 4×30 s progresivos
(rec 45 s caminando).

Enfriamiento: 12 min trote suave + estiramientos
(soas, gemelos, glúteo medio).



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

42k SEMANA 6

Jueves

(BASE) 55–65 min trote Z2. Economiza: cadencia alta, postura neutra, braceo relajado.

Viernes

(FUERZA + MOVILIDAD) 45–55 min fuerza (dominantes de cadera/rodilla, core antirotación y estabilidad) + 15 min movilidad y respiración. Video rutina adjunta en nuestro canal de whatsapp.

Sábado

(MOVILIDAD/DESCANSO ACTIVO) 20–25 min movilidad y liberación miofascial.

Domingo

(FONDO POR DISTANCIA) 28 km en Z2 con últimos 4–5 km en Z2 alta (cercano a ritmo M + 10–15 s/km). Hidrata y toma geles según plan; técnica cuidada en el cierre.

Progresión respecto a Sem 5: el fondo sube de 26 km a 28 km (+7–8%), y el estímulo del miércoles se vuelve más específico a ritmo maratón (calidad concentrada, menos “picos” que 10×5’ de la semana pasada).



DEFINICIONES CLAVE

42k SEMANA 6

- * **Z1-Z2 (base):** esfuerzo cómodo y sostenible; conversación fluida.
- * **Z3 (controlado):** paso firme; conversación en frases cortas; atención a la técnica.
- * **Ritmo M (maratón / Z3.5):** ritmo de carrera; exigente pero sostenible en bloques largos; RPE 7-8.
- * **Rectas técnicas:** 20-30 s progresivos para cadencia, alineación y contacto rápido.
- * **Fuerza funcional:** patrones multiarticulares para soportar volumen y mejorar economía.