



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES  
PARA EL MEDIO MARATON LOS CABOS**

**SEMANA 1**

Del 22 al 28 de noviembre de 2010

Lunes	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 48 min.
Martes	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 48 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 48 min.
Viernes	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 48 min.
Sabado	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 8 veces.	Tiempo Total 64 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 2**

Del 29 de noviembre al 05 de diciembre de 2010

Lunes	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 44 min.
Martes	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 44 min.
Miercoles	Gimnasio, un circuito para fortalecer abdomen, cuadriceps, biceps, muslos y tobillos, 10 repeticiones por ejercicio.	
Jueves	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 44 min.
Viernes	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 44 min.
Sabado	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 7 veces.	Tiempo Total 77 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 3**

Del 06 al 12 de diciembre de 2010

Lunes	10 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 48 min.
Martes	10 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 48 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	10 min. trotando más 2 min. caminando esto, se repite 4 veces.	Tiempo Total 48 min.
Viernes	10 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 48 min.
Sabado	10 min. trotando más 2 min. Caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 72 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 4**

Del 13 al 19 de diciembre de 2010

Lunes	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 56 min.
Martes	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 56 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 56 min.
Viernes	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 56 min.
Sabado	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 5 veces.	Tiempo Total 70 min.
Domingo	Descanso.	



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES  
PARA EL MEDIO MARATON LOS CABOS**

**SEMANA 5**

Del 20 al 26 de diciembre de 2010

Lunes	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 44 min.
Martes	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 44 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 44 min.
Viernes	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 44 min.
Sabado	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 88 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 6**

Del 27 de diciembre al 02 de enero de 2011

Lunes	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 48 min.
Martes	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 48 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 48 min.
Viernes	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 48 min.
Sabado	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 3 veces.	Tiempo Total 96 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 7**

Del 03 al 09 de enero de 2011

Lunes	40 min. trotando más 8 veces arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.
Martes	30 min. trotando más 14 arrancones de 100 mts. al 80 % de velocidad.
Miercoles	40 min. trotando más 8 veces arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.
Jueves	36 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80 % de velocidad.
Viernes	36 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80 % de velocidad.
Sabado	50 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80 % de velocidad.
Domingo	Descanso.

**SEMANA 8**

Del 10 al 16 de enero de 2011

Lunes	35 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.
Martes	30 min. trotando más 14 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.
Miercoles	35 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.
Jueves	35 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.
Viernes	30 min. trotando más 14 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.
Sabado	40 min. trotando más 12 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.
Domingo	Descanso.

**SEMANA 9**

Del 17 al 22 de enero de 2011

Lunes	25 min. trotando.
Martes	Descanso.
Miercoles	30 min. trotando.
Jueves	Descanso.
Viernes	20 min. trotando.
Sabado	5 kms de trote suave.
Domingo	MEDIO MARATON LOS CABOS