21k corredor avanzado.

Querétaro no corre. **Vuela.**

	SEMANA 1 8 Junio	SEMANA 2 15 Junio	SEMANA 3 22 Junio	SEMANA 4 29 Junio	SEMANA 5 6 Julio	SEMANA 1/12 13 Julio Preparación específica Querétaro Maratón	SEMANA 2/12 20 Julio	SEMANA 3/12 27 Julio	SEMANA 4/12 3 Agosto	SEMANA 5/12 10 Agosto	SEMANA 6/12 17 Agosto	SEMANA 7/12 24 Agosto	SEMANA 8/12 31 Agosto	SEMANA 9/12 7 Septiembre	SEMANA 10/12 14 Septiembre	SEMANA 11/12 21 Septiembre	SEMANA 12/12 28 Septiembre
Lunes	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 10 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1.30 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + 15 minutos cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1 minuto trote suave + 5 minutos minutos trote suave + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
Martes	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 3x400mts + 4x200mts, descansa 1.55 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 5x200mts + 3x400mts + 5x200mts, descansa 1.55 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 1x2kms, descansa 3-4 min + 4x500mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Fortlek 25 minutos: Son jalones a la intensidad que tú quieras y trote, entre, minimo 1.30 minutos y máximo 4 minutos (sumas jalones y trote hasta completar 25 min)*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas: 4x200mts + 4x400mts + 5x200mts, descansa 1.55 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 4x300mts, descansa 2 min + 1x3km, descansa 3-4 min +1x2km, descansa 2.30 min + 2x1km*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 7x1000mts, descansa 2 min + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 3 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2 minutos entre repetición y 3 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 8x800mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 5x200mts + 7x400mts + 5x200mts, descansa 1.50 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 3 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2 minutos entre repetición y 3 min. entre serie + 1x1000mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 3x2kms, descansa 3-4 min + 4x500mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Cortas y Largas: 3x300mts, descansa 2 min + 1x4km, descansa 3-4 min +1x3km, descansa 2.30 min + 1x2km*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 3 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2 minutos entre repetición y 3 min. entre serie + 1x1000mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 8x800mts, descansa 2 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 4x400mts + 4x200mts, descansa 1.50 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
Miércoles	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.
Jueves	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 55 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 55 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 55 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 55 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 55 minutos + 6x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 35 minutos + 4x100mts a ritmo x 30 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**
Viernes	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 50 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 35 minutos + Fuerza general x 25 repeticiones + estiramiento.
Sábado FZA	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:30 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.30 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.35 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica1:40 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 18 k a ritmo de maratón** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.40 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1.10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Trote quita nervios 25 minutos o Descanso.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	**21k Querétaro Maratón! Éxito! Vuela en la ruta y vamos a cruzar la meta!**