Maratón corredor principiante.

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 35 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 35 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 35 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 35 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: 1:00 minuto a ritmo x 1:00 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: 1:00 minuto a ritmo x 1:00 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: 1:00 minuto a ritmo x 1:00 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: 1:00 minuto a ritmo x 1:00 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: 1:00 minuto a ritmo x 1:00 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: 1:00 minuto a ritmo x 1:00 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 1:00 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 1:00 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 1:00 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 1:00 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 1:00 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: 1:00 minuto a ritmo x 1:00 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: 3x200mts + 3x400mts + 3x200mts, descansa 2:30 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 3x400mts + 4x200mts, descansa 2:30 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep. Largas y Cortas: 2x1km, descansa 4 min + 4x500mts, descansa 2.30 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, mínimo 1 minuto y máximo 3:30 minutos (sumas jalones y trote hasta completar 25 min)*** *+ 5 min trote suave + estiramiento con liga.*	*4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + 4x200mts, descansa 2:30 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 2.20 min + 1x2km, descansa 4.30 min +2x1km, descansa 3:30 min. + 2x500mts, descansa 3:00 min.*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 6x1000mts, descansa 2:40 min + 1x800mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Repeticiones cortas escalera: 2 series 1x1000mts+1x800mts+1x400mts, descansa 2:40 minutos entre repetición y 3:45 minutos 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 2:30 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 5x200mts + 6x400mts + 5x200mts, descansa 2:25 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 2:40 minutos entre repetición y 3:45 minutos entre serie*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Largas y Cortas: 2x2kms, descansa 4:15 min + 6x500mts, descansa 2:45 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 2.20 min + 1x4km, descansa 4.45 min +1x3km, descansa 3:45 min +1x2km*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Largas: 7x1000mts, descansa 2:40 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 2:40 minutos entre repetición y 3:45 minutos entre serie + 1x1000 mts*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 10x800mts, descansa 2:20 min +*** *5 min trote suave + estiramiento.*	*Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso +* ***Rep.Cortas: 4x200mts + 4x400mts + 3x200mts, descansa 2:10 min*** *+ 5 min trote suave + estiramiento.*
Miércoles	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 40 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 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 55 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 55 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 55 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 55 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + trote de recuperación 55 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 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 45 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 40 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 35 segundos de descanso + **trabajo de fuerza + estiramiento.**	Calentamiento articular + trote de recuperación 50 minutos + 4x100mts a ritmo x 35 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 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 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 30 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 minutos + Fuerza general x 40 repeticiones + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia básica 45 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 1:05 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:05 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:15 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:45 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 2:10 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 2:30 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 2:00 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 3:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 2:20 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 21k a ritmo de maratón** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 3:40 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 2:00 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 2:30 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Especifica 1:25 hrs + trabajo de fuerza** + estiramiento.	Trote quita nervios 20 minutos o Descanso.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	**Querétaro Maratón! Éxito! Vamos a cruzar la meta.**