

Hoja de trabajo de capacitación



21km Principiante | 16 Semanas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 semana	1x 50'LE	DÍA APAGADO	1x 30'LE 30'MO	DÍA APAGADO	DÍA APAGADO	1x 12 km MO	DÍA APAGADO
2 semana	1x 50'MO	DÍA APAGADO	1x 30'MO 10'FO 20'LE	DÍA APAGADO	DÍA APAGADO	1x 60'LE	DÍA APAGADO
3 semana	1x 30'LE 30'MO	DÍA APAGADO	1x 20'LE 15'MO 5'FO 10'LE	DÍA APAGADO	DÍA APAGADO	1x 6km LE 6 km MO	DÍA APAGADO
4 semana	1x 60'MO	DÍA APAGADO	1x 5'LE 4x 4'MO 3'FO 3'AC 1x 5'MO	DÍA APAGADO	DÍA APAGADO	1x 70'LE	DÍA APAGADO
5 semana	1x 40'Mo 10'FO 10'LE	DÍA APAGADO	1x 30'MO 10'FO 20'LE	DÍA APAGADO	DÍA APAGADO	1x 14 km MO	DÍA APAGADO
6 semana	1x 70'LE	DÍA APAGADO	3x 10'MO 10'TR	DÍA APAGADO	DÍA APAGADO	1x 12 km LE	DÍA APAGADO
7 semana	1x 40'Mo 10'FO 10'LE	DÍA APAGADO	1x 30'MO 10'FO 20'LE	DÍA APAGADO	DÍA APAGADO	1x 14kmmes	DÍA APAGADO
8 semana	1x 70'MO	DÍA APAGADO	3x 15'MO 5'TR	DÍA APAGADO	DÍA APAGADO	1x 10km FO	DÍA APAGADO

	SEGUNDO	TERCERO	CUATRO	QUINTO	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9 semana	1x 40'Mo 20'TR	DÍA APAGADO	1x 5'LE 4x 4'PR 2'FO 2'AC 1x 5'MO	1x 40'Mo	DÍA APAGADO	1x 14km MO	DÍA APAGADO
10 semana	1x 70'MO	DÍA APAGADO	3x 15'MO 5'FO	1x 6 km para	DÍA APAGADO	1x 16 km MO	DÍA APAGADO
11 semana	1x 60'LE	DÍA APAGADO	1x 5'MO 4x 6'PR 4'RE 2'AC 1x 5'MO	1x 45'LE	DÍA APAGADO	1x 12 km LE	DÍA APAGADO
12 semana	1x 50'MO 20'TR	DÍA APAGADO	1x 5'LE 4x 6'PR 2'FO 2'AC 1x 5'MO	1x 40'Mo	DÍA APAGADO	1x 16 km MO	DÍA APAGADO
13 semana	1x 30'MO 15'FO 15'LE	DÍA APAGADO	3x 15'MO 5'FO	DÍA APAGADO	DÍA APAGADO	1x 12 km MO 6 km LE	DÍA APAGADO
14 semana	1x 30'PR 30'RE	DÍA APAGADO	3x 15' PR 5'AC	1x 8 km MO	DÍA APAGADO	1x 12 km MO	DÍA APAGADO
15 semana	1x 60'MO	DÍA APAGADO	1x 8 km MO	1x 40'LE	DÍA APAGADO	1x 10 km LE	DÍA APAGADO
16 semana	1x 60'MO	DÍA APAGADO	1x 10 km MO	DÍA APAGADO	1x 45'LE	DÍA APAGADO	PRUEBA 21k



Tabla de frecuencia cardíaca

AQUÍ	Caminar 50% a 65% de la FCM	LTR	Tiempo de ejecución 6min a 5mi intención de hacer la prueba
LE	Carrera ligera 65% a 75% de la FCM	PPRR	Progresivo Comienza en LE y termina en TO, aumentando gradualmente el ritmo
Mes	carrera moderada 75% a 85% de la FCM	REEG	Regresivo Comienza en FO y termina en LE, FO desaceleración gradual
FO	carrera fuerte 85% a 90% de la FCM	FCM = Frecuencia cardíaca máxima	
FM	carrera muy fuerte 90-100% de la MFC		

Ejemplos de lectura: 3x¹ **2'CA** **3'LE** = 3 veces (12 minutos de caminata + 3 minutos de trote ligero)

1x **5'LE**
5x **3'CA 2'MO 1'FO** = 1 vez (5 min carrera suave) + 5 veces (3 min caminata + 2 minutos. carrera moderada + 1 min. de carrera intensa) + 1 vez (5 min de marcha)
1x **5'AC**