

Hoja de trabajo de capacitación

21km Avanzado | 8 Semanas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 semana	1x 70'MO	DÍA APAGADO	5x 10'MO 5'FO	1x 7km PR 3km LE	DÍA APAGADO	1x 8km MO 6km TR	DÍA APAGADO
2 semana	1x 30'MO 30'TR	DÍA APAGADO	1x 5'MO 6x 4'FO 2'CA 1x 10'MO	1x 50'RE	DÍA APAGADO	1x 16km MO	DÍA APAGADO
3 semana	1x 70'MO	DÍA APAGADO	1x 5'LE 4x 6'PR 4'FO 4'CA 1x 5'MO	1x 40'MO	DÍA APAGADO	1x 12km LE	DÍA APAGADO
4 semana	1x 30'PR 40'RE	DÍA APAGADO	6x 4'PR 3'RE 3'CA	1x 8km LE	DÍA APAGADO	1x 10km MO 8km TR	DÍA APAGADO
5 semana	1x 30'PR 10'FO 30'RE	DÍA APAGADO	1x 5'MO 4x 6'PR 4'RE 2'CA 1x 5'MO	1x 50'PR	DÍA APAGADO	1x 14km LE	DÍA APAGADO
6 semana	1x 60'MO	DÍA APAGADO	1x 10km MO	DÍA APAGADO	DÍA APAGADO	1x 18km TR	DÍA APAGADO
7 semana	1x 30'PR 30'RE	DÍA APAGADO	1x 5'MO 4x 6'PR 4'RE 2'CA 1x 5'MO	1x 8km FO	DÍA APAGADO	1x 12km LE	DÍA APAGADO
8 semana	1x 60'MO	DÍA APAGADO	1x 60'RE	DÍA APAGADO	1x 45'LE	DAY OFF	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
MO	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		
FM	carrera muy fuerte 90-100% de la MFC		
		FCM = Frecuencia cardíaca máxima	

Ejemplos de lectura: 3x ¹ **2'CA** = 3 veces (12 minutos de caminata + 3 minutos de trote ligero)
3'LE

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