

Hoja de trabajo de capacitacion

21km Intermedio | 8 Semanas

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 semana	1x 65'	DÍA APAGADO	4x 10'MO 5'FO	1x PR de 7 km 3km LE	DÍA APAGADO	1x 14km MO	DÍA APAGADO
2 semana	1x 30'MO 30'	DÍA APAGADO	1x 5'MO 6x 4'FO 2'CA 1x 10'MO	1x 50'MO	DÍA APAGADO	1x 8 km MO 6 km TR	DÍA APAGADO
3 semana	1x 40'Mo 20'TR	DÍA APAGADO	1x 5'LE 4x 6'PR 2'FO 2'CA 1x 5'MO	1x 40'RE	DÍA APAGADO	1x 12 km LE	DÍA APAGADO
4 semana	1x 30'PR 40'RE	DÍA APAGADO	6x 4'PR 3'RE 3'AC	1x 8 km LE	DÍA APAGADO	1x 8 km MO 8 km TR	DÍA APAGADO
5 semana	1x 30'PR 30'RE	DÍA APAGADO	1x 5'MO 4x 6'PR 4'RE 2'CA 1x 5'MO	DÍA APAGADO	DÍA APAGADO	1x 18 km MO	DÍA APAGADO
6 semana	1x 60'MO	DÍA APAGADO	1x 10 km	1x 50'PR	DÍA APAGADO	1x 14km LE	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 12 km TR	DÍA APAGADO
8 semana	1x 60'MO	DÍA APAGADO	1x 60'RE	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		
FM	carrera muy fuerte 90-100% de la MFC		
		FCM = Frecuencia cardíaca máxima	

Ejemplos de lectura: 3x ¹ **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**