



42K

VCHALLENGES

LA MARATÓN DE BOGOTÁ

01.DIC.2024 | BOGOTÁ

PLAN DE ENTRENAMIENTO

16 SEMANAS

MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR

Correr un maratón es el “imposible” en la lista de todos los runners, pero aquí estás tú, inscrito a VCHALLENGES 42K – La Maratón de Bogotá, para ingresar a ese exclusivo grupo de seres humanos y de muy pocos runners, que vuelven posible lo imposible.

Lo primero que debes tener en cuenta, es que nunca se está listo para lo imposible, estas son cosas que se van CONSTRUYENDO, en ese sentido, así ya hayas corrido la maratón, nunca se está listo para ella, por que prepararse para la misma es precisamente una construcción, es un proceso en el que siempre estarás en desarrollo, más lleno de dudas que de certezas, pero es allí donde reside la clave de lograr lo imposible, avanzar más por fe que por certeza, ten fe que el 1 de diciembre estarás listo.

Habrás días que el cuerpo dice que no, habrá otros que es la cabeza la que dice que no, habrá otros terribles, donde cuerpo y cabeza dirán que no, mi consejo es que no los escuches, sigue avanzando, pero inteligentemente, fijo habrá días donde lo mejor que podrás hacer para mejorar la forma será dormir.

No te dejes convencer de los que dicen que no, he corrido 14 maratones y les puedo asegurar que lograr hacer VCHALLENGES42 K en la capital, fue similar al proceso de prepararse para una maratón, una lista de imposibles de todas las especies... a la altura de Bogotá es imposible correr maratón, con la movilidad de Bogotá es imposible que den permiso para un recorrido de maratón, es imposible que más de 1.000 corredores participen en una maratón en Bogotá, es imposible hacer una buena marca de maratón en Bogotá, es imposible que Ergofitness tenga la experiencia para organizar una maratón, es imposible que atletas elite corran una maratón en Bogotá.....todos, todos los fuimos volviendo posibles con fe y aquí estamos a 16 semanas de soltar la primera maratón de Bogotá, con 5.000 corredores....

MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR

¡No se puede correr maratón a la altura de Bogotá (2.500 ASNM)! – por qué si se puede en Ciudad de México a 2300 ASNM?

¡Con la movilidad e Bogotá es imposible que den el permiso! – trabajando inteligentemente y con más fe que certezas, logramos tener el pleno apoyo de la Alcaldía Mayor de Bogotá.

¡Es imposible que más de 1.000 corredores participen en una maratón en Bogotá! - ja ja ja ¡... en solo 24 horas más de 2.000 personas se inscribieron.

¡Es imposible hacer una buena marca de maratón en Bogotá! – por qué entonces ciudad de México es el escenario preferido por los mexicanos para clasificar al maratón de Boston, y es precisamente este, después de USA, el país que más aporta participantes?

Es imposible que Ergofitness tenga la experiencia para organizar una maratón – solo una competencia mezquina diría esto, pero lo dijo - todo organizador de carreras que actualmente operé en Bogotá sabe que aprendió de Ergofitness.

Así es que nosotros logramos construir un “imposible” y ahora te toca el turno, ¡a correr !, no te detengas ante lo “imposible”, de eso se trata la maratón, de llegar donde pocos llegan, de hacerlo lo que pocos hacen, de soñar como nadie lo hace, de ser tan “bestia” como sea posible, de ser tan sensato como se requiera.

Termine como termine, solo te puedo asegurar pasar la meta del maratón te cambiará la vida.

¡Un saludo Con todo mi respeto maratonistas !

JUAN CARLOS GONZALEZ

Gerente de Ergofitness

42K

VCHALLENGES

LA MARATÓN DE BOGOTÁ

01.DIC.2024 | BOGOTÁ

¿QUIÉN DESARROLLÓ ESTE PLAN?

JUAN CARLOS GONZALEZ

Lic. en Educación Física

- ✔ Experto en Deportes de Resistencia con estudios en el Centro de Studi Biomedici dello Sport.
- ✔ Exciclista profesional.
- ✔ Corredor de 14 maratones y varias pruebas de Triatlón. (Boston, Chicago, New York, Amsterdam, Washington).
- ✔ Dirigió el equipo Atletas con Porvenir y lo enfocó en desarrollar maratonistas, allí, junto con un equipo interdisciplinario, logró en 3 años llevar el equipo de un promedio de marca de 2:19 a 2:11, incluso lograr ubicar un colombiano en el 11°. Lugar del Maratón de Boston.

TIPS IMPORTANTES

El plan de entrenamiento que estás a punto de conocer es el método desarrollado por nuestro Director en su rol como preparador de atletas élite, él ha ajustado una versión que es adaptable para todos los niveles de corredores, desde novatos hasta expertos que quieran prepararse saludablemente. Para llevarlo a cabo ten en cuenta:

TIPS IMPORTANTES



- 1-** Este plan no es una prescripción personalizada, es una recomendación y parte de la base de que cuentas con una autorización médica para participar en programas de actividad física intensa.
- 2-** El plan está en una cuenta regresiva de semanas a la maratón, es decir empieza en la semana 16, hasta llegar a la “race week” o semana de competencia.
- 3-** Si nunca has corrido maratón, pero te has mantenido activo y participado en pruebas de 21K y 10 K , este es tu plan, 16 semanas.
- 4-** Si llegas tarde a este plan, es recomendable que máximo lo tomes a partir de la semana 12, SI Y SOLO SI, tiene experiencia corriendo mínimo media maratón de manera reciente y te has mantenido activo. No es recomendable, ni saludable, correr maratón con una preparación menor.
- 5-** El plan no es una camisa de fuerza, deberás ser flexible, muchas cosas pueden influirlo, viajes, lesiones, enfermedad, situaciones personales, motivación, etc
- 6-** El plan mezclará cada semana 5 prácticas, nunca hagas más de 3 seguidas.
- 7-** El plan incluirá 2 días de descanso absoluto, no faltes a ninguno.
- 8-** El fondo, no es la corrida de kilometraje largo que se hace los domingos, el fondo es la suma de todo, incluso el descanso. Así que no te obsesiones con cuan largo es el día que más se corre.

9- El pace, no es más que una medida que refleja cuantos minutos te toma hacer un kilómetro. Siempre será solo un referente, no te lo cojas demasiado en serio, pues puede ser afectado por muchas variables tales como indigestión, cansancio, desmotivación, enfermedad plena o en incubación.

10- No eres un robot en automático, no iras siempre al mismo pace, busca mantenerte cerca del objetivo, pero admite variaciones. Recuerda, estás en un proceso de construcción, poco a poco encontrarás tu pace de confort, ahí será la hora de ir por más, no antes.

11- Si es tu primera maratón, no te pongas objetivos de tiempo, solo terminarlo saludablemente será un gran logro. Si quieres un objetivo de tiempo, se racional y ten en cuenta que solo el 30% de los corredores termina debajo de 4 horas.

12- La estrategia de carrera se va construyendo, se va madurando, no te pongas un objetivo de tiempo desde el comienzo. La semana 10, es el mejor momento para pensar en ello.

13- La pared no existe, solo existen corredores bien entrenados o mal entrenados mezclados con buenas estrategias o malas estrategias.

14- La nutrición es definitiva.

15- La hidratación es la base de la prevención de lesiones.

16- El sueño, es la fuente de la recuperación; NADA lo re-emplaza.

17- El estiramiento es la base de la prevención de lesiones y el inicio del mejoramiento de la técnica.

¿CÓMO FUNCIONA ESTE PLAN ?



- 1-** Establece tu mejor marca de 10k o 21k , de los últimos 2 meses.
- 2-** Si solo has corrido 10k y nunca has corrido 21 K aprovecha correr esta distancia en la Carrera de la Mujer el 8 de Septiembre y empieza a usarlo como referencia.
- 3-** Buscar tu mejor marca en la tabla de pace.
- 4-** Fíjate los rangos de intensidad que deberás usar en cada día de entrenamiento.

¿CÓMO USAR EL CUADRO DE PACE?



- 1-** Cada día de entrenamiento requerirá que corras a diferente pace, conocer este hará que se logre el resultado de tu entrenamiento.
- 2-** Memorice o anote el pace requerido para cada día, y tómelo como una referencia, fíjese que siempre habrá un techo y un piso, no se obsesione con el reloj.
- 3-** Ubica la mejor marca de 10k o 21k que hayas logrado en los últimos 2 meses. A partir de esa marca tendremos tu mejor kilómetro y sobre ese proyectaremos los diferentes pace. En el extremo derecho verás un tiempo de maratón proyectado que puede servir para ir madurando la estrategia de carrera.
- 4-** Una vez analices la tabla ve a la sección estructura de la semana y entiende el uso.

¿CÓMO USAR EL CUADRO DE PACE?

PACE DE ACUERDO AL NIVEL DE ESFUERZO BASADO EN UN 10K									
MEJOR TIEMPO 10K ULTIMOS 2 MESES	MEJOR KM	60%	70%	80%	90%	100%	110%		MARATON ESTIMADO
0:30:00	0:03:00	0:04:12	0:03:54	0:03:36	0:03:18	0:03:00	0:02:42		2:06:00
0:35:00	0:03:30	0:04:54	0:04:33	0:04:12	0:03:51	0:03:30	0:03:09		2:27:00
0:40:00	0:04:00	0:05:36	0:05:12	0:04:48	0:04:24	0:04:00	0:03:36		2:48:00
0:45:00	0:04:30	0:06:18	0:05:51	0:05:24	0:04:57	0:04:30	0:04:03		3:09:00
0:50:00	0:05:00	0:07:00	0:06:30	0:06:00	0:05:30	0:05:00	0:04:30		3:30:00
0:55:00	0:05:30	0:07:42	0:07:09	0:06:36	0:06:03	0:05:30	0:04:57		3:51:00
1:00:00	0:06:00	0:08:24	0:07:48	0:07:12	0:06:36	0:06:00	0:05:24		4:12:00
1:05:00	0:06:30	0:09:06	0:08:27	0:07:48	0:07:09	0:06:30	0:05:51		4:33:00
1:10:00	0:07:00	0:09:48	0:09:06	0:08:24	0:07:42	0:07:00	0:06:18		4:54:00
1:15:00	0:07:30	0:10:30	0:09:45	0:09:00	0:08:15	0:07:30	0:06:45		5:15:00
1:20:00	0:08:00	0:11:12	0:10:24	0:09:36	0:08:48	0:08:00	0:07:12		5:36:00

¿CÓMO USAR EL CUADRO DE PACE?

PACE DE ACUERDO AL NIVEL DE ESFUERZO BASADO EN UN 21K								
MEJOR TIEMPO 21K ULTIMOS 2 MESES	MEJOR KM	60%	70%	80%	90%	100%	110%	MARATON ESTIMADO
1:15:00	0:03:34	0:05:00	0:04:39	0:04:17	0:03:56	0:03:34	0:03:13	2:30:00
1:20:00	0:03:49	0:05:20	0:04:57	0:04:34	0:04:11	0:03:49	0:03:26	2:40:00
1:25:00	0:04:03	0:05:40	0:05:16	0:04:51	0:04:27	0:04:03	0:03:39	2:50:00
1:30:00	0:04:17	0:06:00	0:05:34	0:05:09	0:04:43	0:04:17	0:03:51	3:00:00
1:35:00	0:04:31	0:06:20	0:05:53	0:05:26	0:04:59	0:04:31	0:04:04	3:10:00
1:40:00	0:04:46	0:06:40	0:06:11	0:05:43	0:05:14	0:04:46	0:04:17	3:20:00
1:45:00	0:05:00	0:07:00	0:06:30	0:06:00	0:05:30	0:05:00	0:04:30	3:30:00
1:50:00	0:05:14	0:07:20	0:06:49	0:06:17	0:05:46	0:05:14	0:04:43	3:40:00
1:55:00	0:05:29	0:07:40	0:07:07	0:06:34	0:06:01	0:05:29	0:04:56	3:50:00
2:00:00	0:05:43	0:08:00	0:07:26	0:06:51	0:06:17	0:05:43	0:05:09	4:00:00
2:05:00	0:05:57	0:08:20	0:07:44	0:07:09	0:06:33	0:05:57	0:05:21	4:10:00
2:10:00	0:06:11	0:08:40	0:08:03	0:07:26	0:06:49	0:06:11	0:05:34	4:20:00
2:15:00	0:06:26	0:09:00	0:08:21	0:07:43	0:07:04	0:06:26	0:05:47	4:30:00
2:20:00	0:06:40	0:09:20	0:08:40	0:08:00	0:07:20	0:06:40	0:06:00	4:40:00
2:25:00	0:06:54	0:09:40	0:08:59	0:08:17	0:07:36	0:06:54	0:06:13	4:50:00
2:30:00	0:07:09	0:10:00	0:09:17	0:08:34	0:07:51	0:07:09	0:06:26	5:00:00
2:35:00	0:07:23	0:10:20	0:09:36	0:08:51	0:08:07	0:07:23	0:06:39	5:10:00
2:40:00	0:07:37	0:10:40	0:09:54	0:09:09	0:08:23	0:07:37	0:06:51	5:20:00
2:45:00	0:07:51	0:11:00	0:10:13	0:09:26	0:08:39	0:07:51	0:07:04	5:30:00

42K

VCHALLENGES

LA MARATÓN DE BOGOTÁ

01.DIC.2024 | BOGOTÁ

ESTRUCTURA DE LA SEMANA

ESTRUCTURA DE LA SEMANA

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
Easy short Run	Fraccionado Extensivo	Recovery Run	Fraccionado Intensivo	Long Run
Intensidad de Pace 80 % -90%	Intensidad de Pace 90 % -100%	Intensidad de Pace 60% -80%	Intensidad de Pace 100 % - 110%	Intensidad de Pace 90 % - 100%
Sesiones de distancias cortas a pace fácil. Usualmente son menores a 12 k.	Sesiones donde se hacen distancias de manera fraccionada, que se corren a pace rápidos. Pueden ser entre 8 y 21 Kms.	Sesiones de distancias cortas, usualmente hasta 8K que se corren a pace muy fácil.	Sesiones donde se hacen distancias de manera fraccionada a pace muy rápidos. Pueden ser entre 4 y 10K.	Sesiones de distancias superiores a 15 k, incluyen objetivos de pace sostenidos, variables o progresivos.
Permite recuperar la fibra muscular de manera activa.	Te acostumbra a la comodidad de lo incomodo.	Ayuda a metabolizar la carga de manera activa.	Rompe los ritmos aprendidos que se van creando y poco a poco va volviendo las piernas más rápidas.	Ayuda a que el cuerpo aprenda a optimizar la producción de energía y te ayuda a sentir un poco de lo que sentirás en carrera.

DIAS DE DESCANSO

Tú eliges tus días de descanso, la única condición es no entrenar más de 3 días seguidos.

Los días de descanso son tan importantes como los días de actividad, esta mezcla es la que produce la forma.

En alguno de los días de descanso agrega un circuito de entrenamiento de fuerza.

42K

VCHALLENGES

LA MARATÓN DE BOGOTÁ

01.DIC.2024 | BOGOTÁ

EJEMPLO DE LA SEMANA

EJEMPLO DE LA SEMANA

La mejor marca de 21 K de José en los últimos 60 días es de 1 hora 50 minutos, al consultar la table de pace para esta marca, encontramos:

PACE DE ACUERDO AL NIVEL DE ESFUERZO BASADO EN UN 21K								
MEJOR TIEMPO 21K ULTIMOS 2 MESES	MEJOR KM	60%	70%	80%	90%	100%	110%	MARATON ESTIMADO
1:50:00	0:05:14	0:07:20	0:06:49	0:06:17	0:05:46	0:05:14	0:04:43	3:40:00

Aquí podemos ver:

Su mejor kilómetro en promedio es a 5 min 14 segundos, si logra mantener ese ritmo finalizaría su maratón en 3 horas 40 minutos.

Así mismo si aplicamos la tabla de pace a la semana de entrenamiento No. 16 podemos ver a que pace debe correr cada día.

EJEMPLO DE LA SEMANA

EASY SHORT RUN (80 % - 90 %)	RECOVERY RUN (60% - 80%)	LONG RUN (90% - 100%)
4k 6:17 – 5:46 por Km	5k 7:20 – 6:17 por Km	10k 5:46 – 5:14 por Km
FRACCIONADO EXTENSIVO (90% - 100%)		FRACCIONADO INTENSIVO (100 % - 110%)
6k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 5 km. 1k suave – 5:46 1k rápido – 5:14 1k suave 1k rápido 1k suave		3k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 2 km. 200 ms suave – 5:14 200 ms rápido – 4:43

RECOMENDACIONES FINALES



- 1-** El plan es flexible, es este el que debe ajustarse a sus tiempos disponibles para entrenar, siempre podrás aplicar un 10% de descuento a las distancias, si lo requieres.
- 2-** En caso de por cualquier razón debas sacrificar algún día de entrenamiento haz ajustes para evitar perder el Long Run Day y el Fraccionado Extensivo.
- 3-** No los esperamos, pero puede haber días de malas sensaciones, supéralo ve por el siguiente entrenamiento.
- 4-** En general no debe haber molestias mayores, pero ante cualquier dolor, suspende inmediatamente el entrenamiento y acude al servicio de salud.
- 5-** Habrá sensación de cansancio, pero presta atención a los siguientes síntomas de sobre entrenamiento, si los percibes, debes parar el entrenamiento y/o reducir la carga al menos un 50%, hasta que los síntomas se vayan:

Mala calidad del sueño	Picos de calor	Baja de apetito
Piloerección	Fatiga general que no pasa tras los días de recuperación	Baja de rendimiento a pesar de entrenar
Sudoración profusa en frente y pecho	Frecuencia cardíaca alta, fuerte y rápida incluso en reposo	Mal humor

- 6-** Podrás usar otras competencias como preparatorias, siempre completa los kilómetros que te falten y ten en cuenta la marca obtenida para actualizar tu pace.

42K

VCHALLENGES

LA MARATÓN DE BOGOTÁ

01.DIC.2024 | BOGOTÁ

OBJETIVO

VCHALLENGES 42K

Correr 42K es la realización de cualquier corredor

- ✎ ¿Será duro? ¡Sí!
- ✎ ¿Será emocionante? ¡Mucho!
- ✎ ¿Será dramático? ¡Seguramente!
- ✎ ¿Es de locos? ¡Pero claro!
- ✎ ¿Es para seres humanos excepcionales? ¡Sí!, menos del 1% de la población mundial corre un maratón en su vida!

¡EMPECEMOS!

SEMANA 16 (ago 12 - ago 18)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
4k	5k	10k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>6k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 5 km.</p> <p>1k suave 1k rápido 1k suave 1k rápido 1k suave</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 15 (ago 19 - ago 25)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
4k	5k	12k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>6k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 5 km.</p> <p>1k suave 1k rápido 1k suave 1k rápido 1k suave</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 14 (ago 26 - sep 01)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
5k	5k	15k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>6k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 5 km.</p> <p>1k suave 1k rápido 1k suave 1k rápido 1k suave</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 13 (sep 02- sep 08)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
7k	5k	15k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>7k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 6 km.</p> <p>2k suave 1k rápido</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 12 (sep 09 - sep 15)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
8k	5k	17k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>7k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 6 km.</p> <p>2k suave 1k rápido</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 11 (sep 16 - sep 22)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
9k	5k	20k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>7k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 6 km.</p> <p>2k suave 1k rápido</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 10 (sep 23 - sep 29)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
9k	5k	22k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>8k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 7 km. 1 min suave 1 min rápido 2 min suave 2 min rápido 3 min suave 3 min rápido 4 min suave 4 min rápido 3 min suave 3 min rápido 2 min suave 2 min rápido 1 min suave 1 min rápido</p>		<p>3k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 2 km. 200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 09 (sep 30 - oct 06)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	24k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>8k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 7 km. 1 min suave 1 min rápido 2 min suave 2 min rápido 3 min suave 3 min rápido 4 min suave 4 min rápido 3 min suave 3 min rápido 2 min suave 2 min rápido 1 min suave 1 min rápido</p>		<p>3k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 2 km. 200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 08 (oct 07 - oct 13)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	26k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>8k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 7 km.</p> <p>1 min suave</p> <p>1 min rápido</p> <p>2 min suave</p> <p>2 min rápido</p> <p>3 min suave</p> <p>3 min rápido</p> <p>4 min suave</p> <p>4 min rápido</p> <p>3 min suave</p> <p>3 min rápido</p> <p>2 min suave</p> <p>2 min rápido</p> <p>1 min suave</p> <p>1 min rápido</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave</p> <p>200 ms rápido</p>

SEMANA 07 (oct 14 - oct 20)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	28k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>9k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 8 km. 1 min suave 1 min rápido 2 min suave 2 min rápido 3 min suave 3 min rápido 4 min suave 4 min rápido 5 min suave 5 min rápido 4 min suave 4 min rápido 3 min suave 3 min rápido 2 min suave 2 min rápido 1 min suave 1 min rápido</p>		<p>3k 1 k calentamiento Luego alternar ritmo hasta completar 2 km. 200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 06 (oct 21 – oct 27)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	30k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>9k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 8km.</p> <p>1k suave 1k rápido</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 05 (oct 28 – nov 03)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	32k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>9k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 8 km.</p> <p>1k suave 1k rápido</p>		<p>3k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego alternar ritmo hasta completar 2 km.</p> <p>200 ms suave 200 ms rápido</p>

SEMANA 04 (nov 04 – nov 10)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	28k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>10k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego repetir 9 tramos de 1 km, entre cada tramo descansa entre 3 a 5 minutos</p>		<p>5k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego repetir 10 tramos de 400 ms, entre cada tramo descansar 3 a 5 minutos</p>

SEMANA 03 (nov 11 – nov 17)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
10k	5k	15k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>8k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego repetir 7 tramos de 1 km, entre cada tramo descansa entre 3 a 5 minutos</p>		<p>5k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego repetir 10 tramos de 400 ms, entre cada tramo descansar 3 a 5 minutos</p>

SEMANA 02 (nov 18 – nov 24)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
5k	3k	10k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
<p>6k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego repetir 5 tramos de 1 km, entre cada tramo descansa entre 3 a 5 minutos</p>		<p>5k</p> <p>1 k calentamiento</p> <p>Luego repetir 10 tramos de 400 ms, entre cada tramo descansar 3 a 5 minutos</p>

SEMANA 01 (nov 25 – dic 01)



EASY SHORT RUN	RECOVERY RUN	LONG RUN
5k	4k	42k
FRACCIONADO EXTENSIVO		FRACCIONADO INTENSIVO
5k		4k



VCHALLENGES.CO

42K

VCHALLENGES

LA MARATÓN DE BOGOTÁ

01.DIC.2024 | BOGOTÁ

#MODOVICTORIA