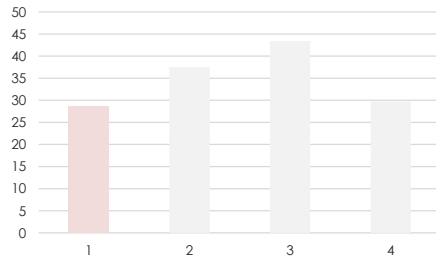




HUACHO HALF MARATHON 2023

ETAPA
PREPARACIÓN ESPECÍFICA
SEMANA
1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9/2/2024	9/3/2024	9/4/2024	9/5/2024	9/6/2024	9/7/2024	9/8/2024
CARRERA Resistencia aeróbica ▼ Calentamiento 12 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + Carrera continua Z 3 35 + Ejercicios (core) 20 2 series x 15" de R (en circuito) ▼ C. de torso con pesa ▼ Planck girando ▼ Extensiones opuestas N.1 ▼ Bicicleta con relevo ▼ Torsiones con liga ▼ Crunch + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS 60 Fuerza ▼ Calentamiento 15 + Método TABATA (En circuito) ▼ Flexiones con apoyo (con un pie 1 circuito) ▼ Sent. isométrica con banda ▼ Glúteos ▼ Abd. de pierna en vertical ▼ Isq. con liga ▼ Pantorrillas ▼ Jalón psoas N.2 (con un pie 1 circuito) ▼ Planchas con apoyo + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	CARRERA Resistencia aeróbica ▼ Calentamiento 12 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + Carrera continua Z 2 40 + Ejercicios (core) 20 2 series x 15" de R (en circuito) ▼ C. de torso con pesa ▼ Planck girando ▼ Extensiones opuestas N.1 ▼ Bicicleta con relevo ▼ Torsiones con liga ▼ Crunch + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS 60 Fuerza ▼ Calentamiento 15 + Método TABATA (En circuito) ▼ Flexiones con apoyo (con un pie 1 circuito) ▼ Sent. isométrica con banda ▼ Glúteos ▼ Abd. de pierna en vertical ▼ Isq. con liga ▼ Pantorrillas ▼ Jalón psoas N.2 (con un pie 1 circuito) ▼ Planchas con apoyo + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS Fuerza y flexibilidad ▼ Calentamiento 10 + Ejercicios (core) 30 3 series x 15" de R (en circuito) ▼ C. de torso con pesa ▼ Planck girando ▼ Extensiones opuestas N.1 ▼ Bicicleta con relevo ▼ Torsiones con liga ▼ Crunch + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 50	CARRERA Resistencia aeróbica ▼ Calentamiento 15 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + Carrera continua Z 2 80 + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	OFF
Tiempo total 102 Kilometraje diario 6.5	Tiempo total 100 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 107 Kilometraje diario 6.7	Tiempo total 100 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 100 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 130 Kilometraje diario 13.3	Tiempo total 0 Kilometraje diario 0.0



Zonas de intensidad

ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3	ZONA 4	ZONA 5
112 - 127	128 - 141	143 - 155	156 - 166	168 - 170
< 06:23	05:38 06:23	05:14 05:37	04:54 05:13	04:48 04:52
ZONA 6	ZONA 7			
172 - 174	176 - 181			
04:12 04:46	> 04:12			

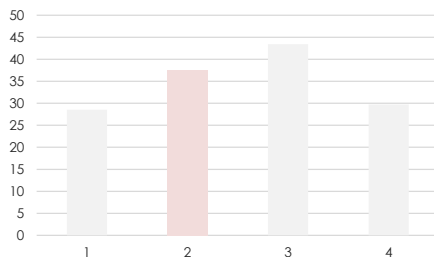
Kilometraje proyectado **26.45 km**
Tiempo semanal **10:39 h**

HUACHO HALF MARATHON 2023

ETAPA
PREPARACIÓN ESPECÍFICA
SEMANA
2

LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9/9/2024	9/10/2024	9/11/2024	9/12/2024	9/13/2024	9/14/2024	9/15/2024
CARRERA Velocidad ▼ Calentamiento 12 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + 📌 Carrera continua Z 3 10 + 8 x 200mt Z 7 6 Recuperación entre serie 2' Z 1 16 + 📌 Carrera continua Z 2 15 + Ejercicios (core) 20 2 series x 15" de R (en circuito) = al miércoles + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS Resistencia a la fuerza ▼ Calentamiento 15 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + Método TABATA (En circuito) ▼ Flexiones con apoyo (con un pie 1 circuito) ▼ Sent. isométrica con banda ▼ Glúteos ▼ Abd. de pierna en vertical ▼ Isq. con liga ▼ Pantorrillas ▼ Jalón psoas N.2 (con un pie 1 circuito) ▼ Planchas con apoyo + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	CARRERA Resistencia aeróbica ▼ Calentamiento 12 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + 📌 Carrera continua Z 2 10 + 📌 Carrera continua Z 4 30 + Trote con rebotes Z 1 10 + Ejercicios (core) 20 2 series x 15" de R (en circuito) ▼ C. de torso con pesa ▼ Plank girando ▼ Extensiones opuestas N.1 ▼ Bicicleta con relevo ▼ Torsiones con liga ▼ Crunch + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS Resistencia a la fuerza ▼ Calentamiento 15 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + Método TABATA (En circuito) ▼ Flexiones con apoyo (con un pie 1 circuito) ▼ Sent. isométrica con banda ▼ Glúteos ▼ Abd. de pierna en vertical ▼ Isq. con liga ▼ Pantorrillas ▼ Jalón psoas N.2 (con un pie 1 circuito) ▼ Planchas con apoyo + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS Fuerza y flexibilidad ▼ Calentamiento 10 + Ejercicios (core) 30 3 series x 15" de R (en circuito) ▼ C. de torso con pesa ▼ Plank girando ▼ Extensiones opuestas N.1 ▼ Bicicleta con relevo ▼ Torsiones con liga ▼ Crunch + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 40	CARRERA Resistencia aeróbica ▼ Calentamiento + 1 serie (en circuito) ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + 📌 Carrera continua Z 3 90 + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	OFF
Tiempo total 114 Kilometraje diario 6.7	Tiempo total 110 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 117 Kilometraje diario 9.1	Tiempo total 110 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 90 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 115 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 0 Kilometraje diario 0.0

📌 Zonas de intensidad



ZONA 1

112 - 127

< 06:21

ZONA 6

172 - 174

04:11

04:45

ZONA 2

128 - 141

05:37

06:21

ZONA 7

176 - 181

> 04:12

ZONA 3

143 - 155

05:13

05:35

ZONA 4

156 - 166

04:53

05:12

ZONA 5

168 - 170

04:47

04:51

Kilometraje proyectado

15.83 km

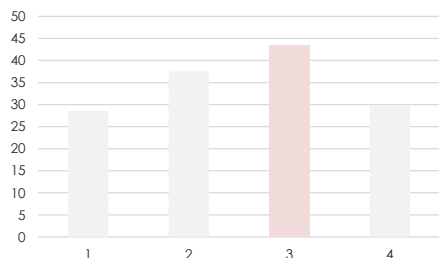
Tiempo semanal

10:56 h

HUACHO HALF MARATHON 2023

ETAPA
PREPARACIÓN ESPECÍFICA
SEMANA
3

LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9/16/2024	9/17/2024	9/18/2024	9/19/2024	9/20/2024	9/21/2024	9/22/2024
CARRERA <i>Resistencia aeróbica</i> ▼ Calentamiento 12 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + 🏃 Carrera continua Z 3 45 + Ejercicios (core) 20 2 series x 15" de R (en circuito) ▼ C. de torso con pesa ▼ Planck girando ▼ Extensiones opuestas N.1 ▼ Bicicleta con relevo ▼ Torsiones con liga ▼ Crunch + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS 60 <i>Fuerza</i> ▼ Calentamiento 15 + Método TABATA (En circuito) ▼ Flexiones con apoyo (con un pie 1 circuito) ▼ Sent. isométrica con banda ▼ Glúteos ▼ Abd. de pierna en vertical ▼ Isq. con liga ▼ Pantorrillas ▼ Jalón psoas N.2 (con un pie 1 circuito) ▼ Planchas con apoyo + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	CARRERA <i>Resistencia aeróbica</i> ▼ Calentamiento 12 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + 🏃 Carrera continua Z 2 40 + Ejercicios (core) 20 2 series x 15" de R (en circuito) ▼ C. de torso con pesa ▼ Planck girando ▼ Extensiones opuestas N.1 ▼ Bicicleta con relevo ▼ Torsiones con liga ▼ Crunch + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS 60 <i>Fuerza</i> ▼ Calentamiento 15 + Método TABATA (En circuito) ▼ Flexiones con apoyo (con un pie 1 circuito) ▼ Sent. isométrica con banda ▼ Glúteos ▼ Abd. de pierna en vertical ▼ Isq. con liga ▼ Pantorrillas ▼ Jalón psoas N.2 (con un pie 1 circuito) ▼ Planchas con apoyo + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS <i>Fuerza y flexibilidad</i> ▼ Calentamiento 10 + Ejercicios (core) 30 3 series x 15" de R (en circuito) ▼ C. de torso con pesa ▼ Planck girando ▼ Extensiones opuestas N.1 ▼ Bicicleta con relevo ▼ Torsiones con liga ▼ Crunch + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 50	CARRERA <i>Resistencia aeróbica</i> ▼ Calentamiento 15 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + 🏃 Carrera continua Z 2 100 + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	OFF
Tiempo total 112 Kilometraje diario 8.4	Tiempo total 100 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 107 Kilometraje diario 6.7	Tiempo total 100 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 100 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 150 Kilometraje diario 16.8	Tiempo total 0 Kilometraje diario 0.0



ZONA 1
112 - 127
< 06:20

ZONA 6
172 - 174
04:10
04:44

ZONA 2
128 - 141
05:36
06:20

ZONA 7
176 - 181
> 04:12

Zonas de intensidad

ZONA 3
143 - 155
05:12
05:34

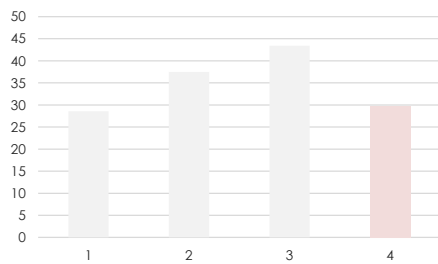
ZONA 4
156 - 166
04:51
05:11

ZONA 5
168 - 170
04:46
04:50

Kilometraje proyectado 31.87 km
Tiempo semanal 11:09 h

HUACHO HALF MARATHON 2023

LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9/23/2024	9/24/2024	9/25/2024	9/26/2024	9/27/2024	9/28/2024	9/29/2024
CARRERA <i>Velocidad</i> ▼ Calentamiento 12 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + Carrera continua Z 3 10 + 6 x 200mt Z 7 6 Recuperación entre serie 2' Z 1 12 + Carrera continua Z 2 8 + Ejercicios (core) 20 2 series x 15" de R (en circuito) = al miércoles + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS <i>Resistencia a la fuerza</i> ▼ Calentamiento 15 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + Método TABATA (En circuito) ▼ Flexiones con apoyo (con un pie 1 circuito) Sent. isométrica con banda ▼ Glúteos ▼ Abd. de pierna en vertical ▼ Isq. con liga ▼ Pantorrillas ▼ Jalón psoas N.2 (con un pie 1 circuito) ▼ Planchas con apoyo + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	CARRERA <i>Resistencia aeróbica</i> ▼ Calentamiento 12 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + Carrera continua Z 2 10 + Carrera continua Z 4 20 + Trote con rebotes Z 1 8 + Ejercicios (core) 20 2 series x 15" de R (en circuito) ▼ C. de torso con pesa ▼ Planck girando ▼ Extensiones opuestas N.1 ▼ Bicicleta con relevo ▼ Torsiones con liga ▼ Crunch + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS <i>Resistencia a la fuerza</i> ▼ Calentamiento 15 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + Método TABATA (En circuito) ▼ Flexiones con apoyo (con un pie 1 circuito) Sent. isométrica con banda ▼ Glúteos ▼ Abd. de pierna en vertical ▼ Isq. con liga ▼ Pantorrillas ▼ Jalón psoas N.2 (con un pie 1 circuito) ▼ Planchas con apoyo + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS <i>Fuerza y flexibilidad</i> ▼ Calentamiento 10 + Ejercicios (core) 30 3 series x 15" de R (en circuito) ▼ C. de torso con pesa ▼ Planck girando ▼ Extensiones opuestas N.1 ▼ Bicicleta con relevo ▼ Torsiones con liga ▼ Crunch + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 40	CARRERA <i>Resistencia aeróbica</i> ▼ Calentamiento + 1 serie (en circuito) ▼ Péndulo frontal 30ccp ▼ Isq. L.F.L. 20acl ▼ Psoas dinámico 30ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp ▼ Sóleo dinámico 30ccp ▼ Péndulo Lat. 30ccp + Carrera continua Z 2 70 + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	OFF
Tiempo total 103 Kilometraje diario 5.0	Tiempo total 110 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 105 Kilometraje diario 6.9	Tiempo total 110 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 90 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 95 Kilometraje diario 11.8	Tiempo total 0 Kilometraje diario 0.0

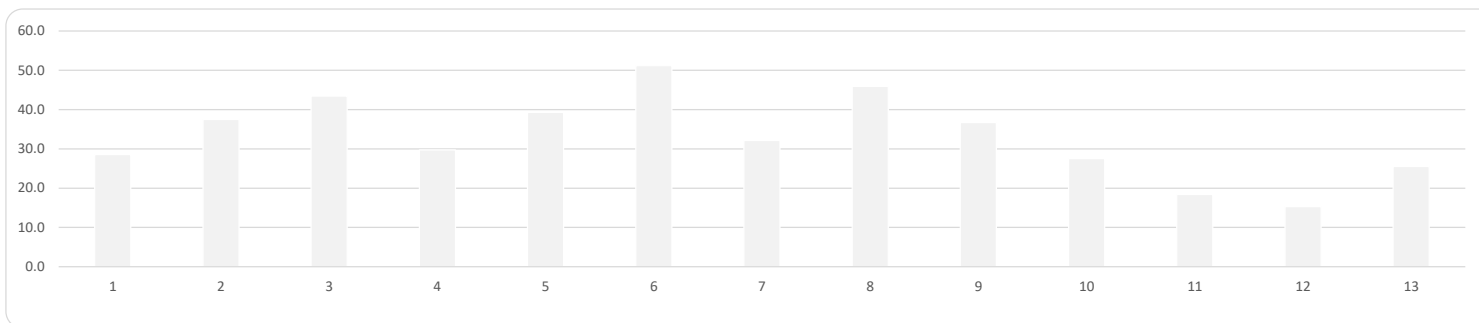


Zonas de intensidad

ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3	ZONA 4	ZONA 5
112 - 127	128 - 141	143 - 155	156 - 166	168 - 170
< 06:18	05:34	05:11	04:50	04:44
	06:18	05:33	05:09	04:49
ZONA 6	ZONA 7			
172 - 174	176 - 181			
04:09	> 04:12			
04:43				

Kilometraje proyectado **23.68 km**
 Tiempo semanal **10:13 h**

Temporada



Kilometraje promedio semanal

33

Kilometraje total de la temporada

431

Ritmo de competencia proyectado

4:43



Recomendaciones generales

- Calentamiento
- Estiramientos
- Series de velocidad
- Ejercicios de fuerza
- Entrenamientos de resistencia
- Entrenamientos en cuesta
- Técnica de carrera

Leyenda

- FC** Frecuencia cardiaca
- FP** Frecuencia de pedaleo
- CCP** Con cada pie
- CCB** Con cada brazo
- ACL** A cada lado
- ABS** Abdominales
- CAD** Cadencia
- MAX** Máximo/a
- PASO** Tiempo realizado en un km

- P** Pique
- A** Aceleración
- B** Bíceps
- R** Recuperación
- X** Por
- Z** Zona de intensidad
- C** Cuestas
- +** Más
- "** Segundos

Hipervínculo de comentario

' Minutos

Hipervínculo de video

Entrenamiento de alta prioridad

Entrenamiento de media prioridad

Carrera continua: Carrera uniforme sin variación de la intensidad

Cadencia: Es el número de pasos que da un corredor por minuto. Muestra el número total de pasos (los que dan ambas piernas en conjunto). Esta depende de los niveles de coordinación de la persona. Se mide en pasos/min: ppm.

Fuerza: La capacidad de vencer una resistencia mediante un esfuerzo muscular

Potencia: Fuerza generada por unidad de tiempo

Resistencia a la fuerza: La capacidad de vencer una resistencia mediante un esfuerzo muscular, durante un tiempo prolongado

Velocidad: Es la capacidad de desplazarse de un punto a otro, en el mejor tiempo posible.

Resistencia: Es la capacidad que tiene el organismo para resistir un esfuerzo físico de intensidad moderada durante el mayor tiempo posible. Debido a la adaptación y mejora de la funcionalidad de diferentes órganos y sistemas (sistema respiratorio, sistema circulatorio, corazón, músculos e hígado). Esta capacidad física está estrechamente relacionada con valores volitivos.

Resistencia especial: Es la capacidad de un organismo para resistir una intensidad medio/alta, con deuda de oxígeno durante el mayor tiempo posible. Debido a la adaptación y mejora de la funcionalidad de diferentes órganos y sistemas (sistema respiratorio, sistema circulatorio, corazón, músculos e hígado).

Act. sin impacto: Estas comprenden: Natación, ciclismo, spinning, elíptica. En caso de requerir con la logística necesaria, se puede sustituir por un trote con pasos cortos en terreno suave como gras o pista de tartán.

🕒 Entrenamiento de baja prioridad