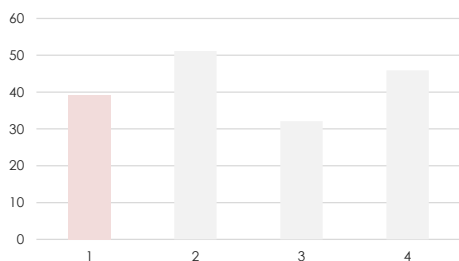




HUACHO HALF MARATHON 2023

ETAPA
PREPARACIÓN ESPECÍFICA
SEMANA
5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9/30/2024	10/1/2024	10/2/2024	10/3/2024	10/4/2024	10/5/2024	10/6/2024
CARRERA Fuerza	ACT. SIN IMPACTO Recuperación	CARRERA Resistencia aeróbica	CARRERA Fuerza	EJERCICIOS Fuerza y flexibilidad	CARRERA Resistencia aeróbica	OFF
▼ Calentamiento 15	▼ Calentamiento 15	▼ Calentamiento 15	▼ Calentamiento 15	▼ Calentamiento 10	▼ Calentamiento 15	
+	+	+	+	+	+	
1 serie (en circuito) 10	1 serie (en circuito) 10	1 serie (en circuito) 10	1 serie (en circuito) 10	Ejercicios 30	1 serie (en circuito) 10	Los días lunes y jueves realizar un Tabata de los siguientes ejercicios:
▼ Péndulo frontal 30ccp	▼ Péndulo frontal 20ccp	▼ Péndulo frontal 30ccp	▼ Péndulo frontal 30ccp	▼ 3 series x 15" de R (en circuito)	▼ Péndulo frontal 30ccp	▼ Flexiones con apoyo (con un pie 1 circuito)
▼ Isq. L.F.L. 20acl	▼ Isq. L.F.L. 15acl	▼ Isq. L.F.L. 20acl	▼ Isq. L.F.L. 20acl	▼ Aperturas con liga	▼ Isq. L.F.L. 20acl	▼ G. P. E. isométrico
▼ Psoas dinámico 30ccp	▼ Psoas dinámico 20ccp	▼ Psoas dinámico 30ccp	▼ Psoas dinámico 30ccp	▼ Ext. lateral isométrica N.2	▼ Psoas dinámico 30ccp	▼ Press de pecho con liga
▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp	▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp	▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp	▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp	▼ Ant. y Ret. pélvica en planck	▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp	
▼ Sóleo dinámico 30ccp	▼ Sóleo dinámico 20ccp	▼ Sóleo dinámico 30ccp	▼ Sóleo dinámico 30ccp	▼ Dorsal ancho en el suelo	▼ Sóleo dinámico 30ccp	
▼ Péndulo Lat. 30ccp	▼ Péndulo Lat. 20ccp	▼ Péndulo Lat. 30ccp	▼ Péndulo Lat. 30ccp	▼ Crunch	▼ Péndulo Lat. 30ccp	
+	+	+	+	▼ Extensiones opuestas N.1	+	
Carrera continua	Trabajo continuo	Trote con rebotes	Carrera continua	+	Carrera continua	
Z 3 8	Z 1 35	Z 1 35	Z 3 20	▼ Roler 15	Z 3 110	
+	+	+	+	▼ Estiramientos 30	+	
En cuesta de 7% de inclinación 6 x 500mt	▼ Roler 15	Ejercicios 30	En cuesta de 7% de inclinación 6 x 500mt		▼ Roler 10	
Z 5 18	▼ Estiramientos 30	▼ 3 series x 15" de R (en circuito)	Z 5 18		▼ Estiramientos 15	
Recuperación entre serie 4'		▼ Aperturas con liga	Z 2 24			
Z 2 24		▼ Ext. lateral isométrica N.2	+			
+		▼ Ant. y Ret. pélvica en planck	Carrera continua			
Carrera continua		▼ Dorsal ancho en el suelo	Z 3 10			
Z 3 10		▼ Crunch	+			
+		▼ Extensiones opuestas N.1	▼ Roler 10			
▼ Roler 10		+	▼ Estiramientos 15			
▼ Estiramientos 15		▼ Roler 10				
		▼ Estiramientos 15				
Tiempo total 110	Tiempo total 105	Tiempo total 100	Tiempo total 110	Tiempo total 85	Tiempo total 160	Tiempo total 0
Kilometraje diario 11.2	Kilometraje diario 5.2	Kilometraje diario 3.0	Kilometraje diario 11.2	Kilometraje diario 0.0	Kilometraje diario 20.6	Kilometraje diario 0.0



ZONA 1
112 - 127
< 06:17
ZONA 6
172 - 174
04:08
04:42

ZONA 2
128 - 141
05:33
06:17
ZONA 7
176 - 181
> 04:12

Zonas de intensidad

ZONA 3
143 - 155
05:10
05:31

ZONA 4
156 - 166
04:49
05:08

ZONA 5
168 - 170
04:43
04:48

Kilometraje proyectado
51.25 km

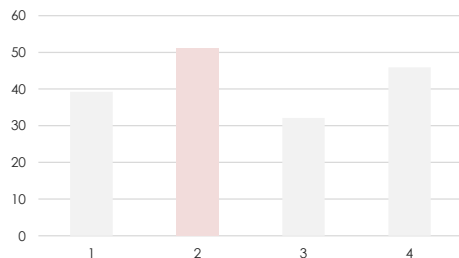
Tiempo semanal
11:10 h

HUACHO HALF MARATHON 2023

ETAPA
PREPARACIÓN ESPECÍFICA
SEMANA
6

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10/7/2024	10/8/2024	10/9/2024	10/10/2024	10/11/2024	10/12/2024	10/13/2024
CARRERA <i>Resistencia anaeróbica</i>	ACT. SIN IMPACTO <i>Recuperación</i>	CARRERA <i>Resistencia aeróbica</i>	CARRERA <i>Resistencia anaeróbica</i>	EJERCICIOS <i>Fuerza y flexibilidad</i>	CARRERA <i>Resistencia aeróbica</i>	OFF
▼ Calentamiento 12 + 2 series (en circuito) 12	▼ Calentamiento 15 + 1 serie (en circuito) 10	▼ Calentamiento 15 + 1 serie (en circuito) 10	▼ Calentamiento 12 + 2 series (en circuito) 12	▼ Calentamiento 10 + Ejercicios 30	▼ Calentamiento 15 + 1 serie (en circuito) 12	Los días lunes y jueves realizar un Tabata de los siguientes ejercicios:
▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Cuádriceps avanzando 15ccp + Carrera progresiva 8km Comenzar a 5:40 y bajar 10" el paso cada 1km + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Péndulo Lat. 20ccp + Trabajo continuo Z 1 + ▼ Roler 15 ▼ Estiramientos 30	▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Péndulo Lat. 20ccp + Carrera por pasto Z 2 + ▼ Roler 15 ▼ Estiramientos 30	▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Cuádriceps avanzando 15ccp + Carrera progresiva 8km Comenzar a 5:40 y bajar 10" el paso cada 1km + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	▼ Aperturas con liga ▼ Ext. lateral isométrica N.2 ▼ Ant. y Ret. pélvica en planck ▼ Dorsal ancho en el suelo ▼ Crunch ▼ Extensiones opuestas N.1 + ▼ Roler 15 ▼ Estiramientos 30	▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Péndulo Lat. 20ccp + Carrera continua Z 2 130 + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	▼ Flexiones con apoyo (con un pie 1 circuito) ▼ G. P. E. isométrico ▼ Press de pecho con liga
Tiempo total 49 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 105 Kilometraje diario 5.2	Tiempo total 90 Kilometraje diario 3.4	Tiempo total 49 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 85 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 182 Kilometraje diario 22.1	Tiempo total 0 Kilometraje diario 0.0

Zonas de intensidad



ZONA 1
112 - 127
< 06:15
ZONA 6
172 - 174
04:07
04:41

ZONA 2
128 - 141
05:32
06:15
ZONA 7
176 - 181
> 04:12

ZONA 3
143 - 155
05:08
05:30

ZONA 4
156 - 166
04:48
05:07

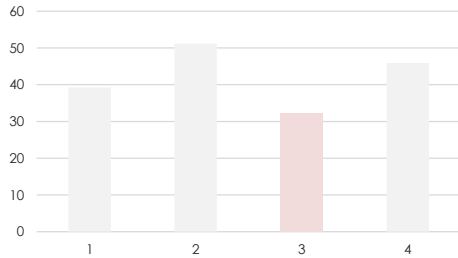
ZONA 5
168 - 170
04:42
04:47

Kilometraje proyectado
30.71 km

Tiempo semanal
9:20 h

HUACHO HALF MARATHON 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10/14/2024	10/15/2024	10/16/2024	10/17/2024	10/18/2024	10/19/2024	10/20/2024
CARRERA Fuerza	ACT. SIN IMPACTO Recuperación	CARRERA Resistencia aeróbica	CARRERA Fuerza	EJERCICIOS Fuerza y flexibilidad	CARRERA Resistencia aeróbica	OFF
▼ Calentamiento 15	▼ Calentamiento 15	▼ Calentamiento 15	▼ Calentamiento 15	▼ Calentamiento 10	▼ Calentamiento 15	
+ 1 serie (en circuito) 10	+ 1 serie (en circuito) 10	+ 1 serie (en circuito) 10	+ 1 serie (en circuito) 10	+ Ejercicios 30	+ 1 serie (en circuito) 10	Los días lunes y jueves realizar un Tabata de los siguientes ejercicios:
▼ Péndulo frontal 30ccp	▼ Péndulo frontal 20ccp	▼ Péndulo frontal 30ccp	▼ Péndulo frontal 30ccp	▼ 3 series x 15" de R (en circuito)	▼ Péndulo frontal 30ccp	▼ Flexiones con apoyo (con un pie 1 circuito)
▼ Isq. L.F.L. 20acl	▼ Isq. L.F.L. 15acl	▼ Isq. L.F.L. 20acl	▼ Isq. L.F.L. 20acl	▼ Aperturas con liga	▼ Isq. L.F.L. 20acl	▼ G. P. E. isométrico
▼ Psoas dinámico 30ccp	▼ Psoas dinámico 20ccp	▼ Psoas dinámico 30ccp	▼ Psoas dinámico 30ccp	▼ Ext. lateral isométrica N.2	▼ Psoas dinámico 30ccp	▼ Press de pecho con liga
▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp	▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp	▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp	▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp	▼ Ant. y Ret. pélvica en planck	▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp	
▼ Sóleo dinámico 30ccp	▼ Sóleo dinámico 20ccp	▼ Sóleo dinámico 30ccp	▼ Sóleo dinámico 30ccp	▼ Dorsal ancho en el suelo	▼ Sóleo dinámico 30ccp	
▼ Péndulo Lat. 30ccp	▼ Péndulo Lat. 20ccp	▼ Péndulo Lat. 30ccp	▼ Péndulo Lat. 30ccp	▼ Crunch	▼ Péndulo Lat. 30ccp	
+ Carrera continua	+ Trabajo continuo	+ Trote con rebotes	+ Carrera continua	+ Roler	+ Carrera continua	
Z 3 8	Z 1 35	Z 1 20	Z 3 8	▼ Estiramientos 30	Z 3 110	
+ En cuesta de 7% de inclinación 4 x 500mt	▼ Roler 15	+ Ejercicios 30	+ En cuesta de 7% de inclinación 4 x 500mt		+ Roler 10	
Z 5 18	▼ Estiramientos 30	▼ Aperturas con liga	Z 5 18		▼ Estiramientos 15	
Recuperación entre serie 4'		▼ Ext. lateral isométrica N.2	Recuperación entre serie 4'			
Z 2 16		▼ Ant. y Ret. pélvica en planck	Z 2 16			
+ Carrera continua		▼ Dorsal ancho en el suelo	+ Carrera continua			
Z 2 5		▼ Crunch	Z 2 5			
+ Roler 10		▼ Extensiones opuestas N.1	+ Roler 10			
▼ Estiramientos 15		+ Roler 10	▼ Estiramientos 15			
		▼ Estiramientos 15				
Tiempo total 97	Tiempo total 105	Tiempo total 100	Tiempo total 97	Tiempo total 85	Tiempo total 160	Tiempo total 0
Kilometraje diario 8.9	Kilometraje diario 5.3	Kilometraje diario 3.0	Kilometraje diario 8.9	Kilometraje diario 0.0	Kilometraje diario 20.8	Kilometraje diario 0.0



Gasto calórico referencial proyectado: 3515 kcal (equivalente a 47km)

ZONA 1

112 - 127

< 06:14

ZONA 6

172 - 174

04:06

04:39

ZONA 2

128 - 141

05:30

06:14

ZONA 7

176 - 181

> 04:12

ZONA 3

143 - 155

05:07

05:29

ZONA 4

156 - 166

04:47

05:05

ZONA 5

168 - 170

04:41

04:45

Kilometraje proyectado

46.89 km

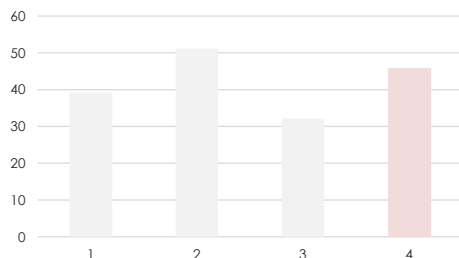
Tiempo semanal

10:44 h

HUACHO HALF MARATHON 2023

ETAPA
PERIODO COMPETITIVO
SEMANA
8

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10/21/2024	10/22/2024	10/23/2024	10/24/2024	10/25/2024	10/26/2024	10/27/2024
CARRERA Resistencia anaeróbica ▼ Calentamiento 12 + 2 series (en circuito) 12 ▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Cuádriceps avanzando 15ccp + Carrera progresiva 9km Comenzar a 5:40 y bajar 10" el paso cada 1km + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	ACT. SIN IMPACTO Recuperación ▼ Calentamiento 15 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Péndulo Lat. 20ccp + Trabajo continuo Z 1 30 + ▼ Roler 15 ▼ Estiramientos 30	CARRERA Resistencia aeróbica ▼ Calentamiento 15 + 1 serie (en circuito) 10 ▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Péndulo Lat. 20ccp + Carrera por pasto Z 2 20 + Ejercicios 30 3 series x 15" de R (en circuito) ▼ Aperturas con liga ▼ Ext. lateral isométrica N.2 ▼ Ant. y Ret. pélvica en planck ▼ Dorsal ancho en el suelo ▼ Crunch ▼ Extensiones opuestas N.1 + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	CARRERA Resistencia anaeróbica ▼ Calentamiento 12 + 2 series (en circuito) 12 ▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Cuádriceps avanzando 15ccp + Carrera progresiva 9km Comenzar a 5:40 y bajar 10" el paso cada 1km + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS Fuerza y flexibilidad ▼ Calentamiento 10 + Ejercicios 30 3 series x 15" de R (en circuito) ▼ Aperturas con liga ▼ Ext. lateral isométrica N.2 ▼ Ant. y Ret. pélvica en planck ▼ Dorsal ancho en el suelo ▼ Crunch ▼ Extensiones opuestas N.1 + Roler 15 Estiramientos 30	CARRERA Resistencia aeróbica ▼ Calentamiento 15 + 1 serie (en circuito) 12 ▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Péndulo Lat. 20ccp + Carrera continua Z 2 135 + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	OFF Los días lunes y jueves realizar un Tabata de los siguientes ejercicios: ▼ Flexiones con apoyo (con un pie 1 circuito) ▼ G. P. E. isométrico ▼ Press de pecho con liga
Tiempo total 49 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 100 Kilometraje diario 4.5	Tiempo total 100 Kilometraje diario 3.4	Tiempo total 49 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 85 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 187 Kilometraje diario 23.2	Tiempo total 0 Kilometraje diario 0.0



Gasto calórico referencial proyectado: 2332 kcal (equivalente a 31km)

ZONA 1
112 - 127
< 06:12
ZONA 6
172 - 174
04:05
04:38

ZONA 2
128 - 141
05:29
06:12
ZONA 7
176 - 181
> 04:12

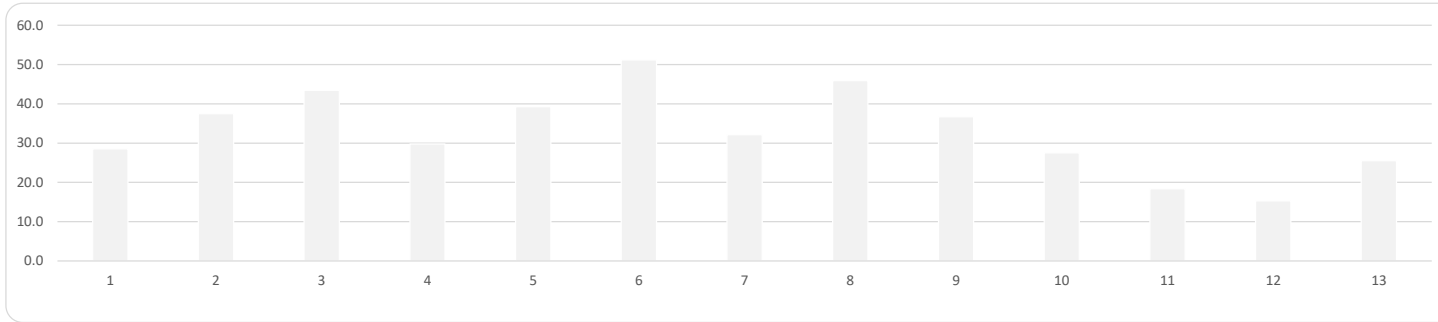
Zonas de intensidad

ZONA 3	ZONA 4	ZONA 5
143 - 155	156 - 166	168 - 170
05:05	04:45	04:40
05:27	05:04	04:44

Kilometraje proyectado
31.11 km

Tiempo semanal
9:30 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 cues
- Técnica de carrera

Leyenda

FC Frecuencia cardiaca	P Pique	Carrera continua: Carrera uniforme sin variación de la intensidad
FP Frecuencia de pedaleo	A Aceleración	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.
CCP Con cada pie	B Bíceps	Fuerza: La capacidad de vencer una resistencia mediante un esfuerzo muscular
CCB Con cada brazo	R Recuperación	Potencia: Fuerza generada por unidad de tiempo
ACL A cada lado	X Por	Resistencia a la fuerza: La capacidad de vencer una resistencia mediante un esfuerzo muscular, durante un tiempo prolongado
ABS Abdominales	Z Zona de intensidad	Velocidad: Es la capacidad de desplazarse de un punto a otro, en el mejor tiempo posible.
CAD Cadencia	C Cuestas	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.
MAX Máximo/a	+ Más	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).
PASO Tiempo realizado en un km	" Segundos	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.
Hipervínculo de comentario	' Minutos	
Hipervínculo de video		
Entrenamiento de alta prioridad		
Entrenamiento de media prioridad		

🕒 Entrenamiento de baja prioridad