

# PLAN TUS PRIMEROS 21K

Creadora: Valeria Argandoña @valeargandona  
 Profesora de Educación Física  
 Entrenadora @runningcoach\_women & @warnkerunningteam



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 1</b>	<b>40" AERÓBICO</b> 40 min de trote suave a ritmo cómodo *Puedes complementar con sesión de fortalecimiento	<b>DESCANSO</b>	<b>FARTLEK 1 X 1</b> <b>Cal:</b> 12 min de trote muy suave <b>Desarrollo:</b> Correr 1 min rápido y continuo, seguido de 1 min de trote muy suave (rec) Repetir X 8 - Total 16 min <b>Solt:</b> 12 min de trote muy suave	<b>45" REGENERATIVO</b> 45 min de trote muy suave * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>8K PROGRESIVO</b> Aumentar poco a poco intensidad 2K muy suaves 2K suaves 2K media intensidad 2K rápidos <b>Solt:</b> 10 min de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 2</b>	<b>40" AERÓBICO</b> 40 min de trote suave a ritmo cómodo *Puedes complementar con sesión de fortalecimiento	<b>DESCANSO</b>	<b>FARTLEK 2 X 2</b> <b>Cal:</b> 12 min de trote muy suave <b>Desarrollo:</b> Correr 2 min rápido y continuos, seguido de 2 min de trote muy suave (rec) Repetir X 5 - Total 20min <b>Solt:</b> 12 min de trote muy suave	<b>45" REGENERATIVO</b> 45 min de trote muy suave * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>10K AERÓBICO</b> 10K suaves y a ritmo cómodo * Terreno variado (tierra, asfalto, maicillo)	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 3</b>	<b>45" AERÓBICO</b> 45 min de trote suave a ritmo cómodo *Puedes complementar con sesión de fortalecimiento	<b>DESCANSO</b>	<b>7 x 400 REC: 1 MIN</b> <b>Cal:</b> 12 min de trote muy suave <b>Desarrollo:</b> Correr 400 mts rápidos, seguido de 1 min de pausa caminada Repetir X 7 - Total 20min <b>Solt:</b> 12 min de trote muy suave	<b>40" REGENERATIVO</b> 40 min de trote muy suave * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>12K AERÓBICO</b> 12K suaves y a ritmo cómodo <b>#LongRun</b>	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 4</b>	<b>50" AERÓBICO</b> 50 min de trote suave a ritmo cómodo *Puedes complementar con sesión de fortalecimiento	<b>DESCANSO</b>	<b>4 X 1000 REC: 2 MIN</b> <b>Cal:</b> 12 min de trote muy suave Correr 1K rápido, seguido de 2 min de pausa caminada Repetir X 4 <b>Solt:</b> 12 min de trote muy suave	<b>50" REGENERATIVO</b> 50 min de trote muy suave * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>14K AERÓBICO</b> 14K suaves y a ritmo cómodo * Terreno variado (tierra, asfalto, maicillo)	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 5</b>	<b>10K PROGRESIVO</b> Aumentar poco a poco intensidad 3K suaves 3K media intensidad 3K rápidos <b>Solt:</b> 1k de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>2 X 2000 REC: 2 MIN</b> <b>Cal:</b> 2K de trote muy suave <b>Desarrollo:</b> Correr 2K rápido (controlado), seguido de 2 min de pausa en el lugar Repetir X 2 <b>Solt:</b> 2K de trote muy suave	<b>45" REGENERATIVO</b> 45 min de trote muy suave * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>SPLIT NEGATIVO 60"</b> Primeros 30 minutos, trote suave Segundos 30 minutos, media intensidad Total: 60 minutos	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 6</b>	<b>40" AERÓBICO</b> 40 min de trote suave a ritmo cómodo *Puedes complementar con sesión de fortalecimiento	<b>DESCANSO</b>	<b>FARTLEK 2 X 2</b> <b>Cal:</b> 12 min de trote muy suave <b>Desarrollo:</b> Correr 2 min rápido y continuos, seguido de 2 min de trote muy suave (rec) Repetir X 6 - Total 24 min <b>Solt:</b> 12 min de trote muy suave	<b>50" REGENERATIVO</b> 50 min de trote muy suave * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>CONTROL 12K</b> Correr 12K a ritmo de tu mejor 10K * Aumentar intensidad últimos kms	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 7</b>	<b>50" AERÓBICO</b> 50 min de trote suave a ritmo cómodo *Puedes complementar con sesión de fortalecimiento	<b>DESCANSO</b>	<b>FARTLEK 3 X 2</b> <b>Cal:</b> 12 min de trote muy suave <b>Desarrollo:</b> Correr 3 min rápido y continuos, seguido de 2 min de trote muy suave (rec) Repetir X 5 - Total 25 min <b>Solt:</b> 12 min de trote muy suave	<b>40" REGENERATIVO</b> 40 min de trote muy suave * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>16K AERÓBICO</b> 16K suaves y a ritmo cómodo <b>#LongRun</b>	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 8</b>	<b>40" AERÓBICO</b> 50 min de trote suave a ritmo cómodo *Puedes complementar con sesión de fortalecimiento	<b>DESCANSO</b>	<b>FARTLEK 4 X 2</b> <b>Cal:</b> 12 min de trote muy suave <b>Desarrollo:</b> Correr 4 min rápido y continuos, seguido de 2 min de trote muy suave (rec) Repetir X 4 - Total 24 min <b>Solt:</b> 12 min de trote muy suave	<b>50" REGENERATIVO</b> 50 min de trote muy suave * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>CONTROL 18K</b> Correr 18K a ritmo estable y cómodo *Lo más continuo posible y sin detenciones <b>#LongRun</b>	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 9</b>	<b>45" REGENERATIVO</b> 45 min de trote muy suave * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>5 X 1000 REC: 2MIN</b> <b>Cal:</b> 2K de trote muy suave Correr 1K rápido, seguido de 2 min de caminata (rec) Repetir X 5 <b>Solt:</b> 2K de trote muy suave	<b>45" REGENERATIVO</b> 45 min de trote muy suave * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>16K AERÓBICO</b> 16K suaves y a ritmo cómodo *Lo más continuo posible y sin detenciones <b>#LongRun</b>	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 10</b>	<b>40" AERÓBICO</b> 40 min de trote suave a ritmo cómodo *Puedes complementar con sesión de fortalecimiento	<b>DESCANSO</b>	<b>3 X 2000 REC: 3MIN</b> <b>Cal:</b> 2K de trote muy suave <b>Desarrollo:</b> Correr 2K media intensidad, seguido de 3 min de caminata (rec) Repetir X 3 <b>Solt:</b> 2K de trote muy suave	<b>40" REGENERATIVO</b> 40 min de trote muy suave * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>15K AERÓBICO</b> Aumentar poco a poco intensidad 5K suaves 5K media intensidad 5K rápidos <b>Solt:</b> 10 min de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 11</b>	<b>45" REGENERATIVO</b> 45 min de trote muy suave y continuo * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b> Post kms; dedicar 10 min a la elongación	<b>DESCANSO</b>	<b>10 x 400 REC: 1 MIN 30 SEG</b> <b>Cal:</b> 12 min de trote muy suave <b>Desarrollo:</b> Correr 400mts rápidos, seguido de 1 min 30 seg de pausa caminata Repetir X 10 <b>Solt:</b> 12 min de trote muy suave	<b>50" REGENERATIVO</b> 50 min de trote muy suave * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>14K AERÓBICO</b> 14K suaves y a ritmo cómodo *Lo más continuo posible y sin detenciones <b>#LongRun</b>	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 12</b>	<b>10K PROGRESIVO</b> Aumentar poco a poco intensidad 3K suaves 3K media intensidad 3K rápidos <b>Solt:</b> 1k de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>10K AERÓBICO</b> 10K suaves y a ritmo cómodo Post kms; dedicar 10 min a la elongación	<b>45" REGENERATIVO</b> 45 min de trote muy suave * Trote que te permita conversar <b>#EasyRun</b> Post kms; dedicar 10 min a la elongación	<b>DESCANSO</b>	<b>HALF MARATHON</b> <b>TU PRIMER 21K</b> <b>A disfrutar cada kilómetro</b> <b>jÉxito!</b>	<b>DESCANSO</b>