

# PLAN 42K MDS

PLAN MARATÓN - 20 SEMANAS

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 1</b>	<b>40" TROTE SUAVE</b> 40 min de trote suave a ritmo cómodo #EasyRun	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>8K SUAVES</b> Hasta 8k suaves y cómodos *Ritmo que te permita conversar #EasyRun	<b>FARTLEK 1 X 1</b> Cal: 15 min de trote muy suave Desarrollo: Correr 1 min rápido y continuos, seguido de 1 min de trote muy suave (rec) Repetir x 10 - Total 20 minutos Solt: 15 min de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10K suaves y libres *Trote que te permita conversar	<b>RECOVERY</b> Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad
<b>SEMANA 2</b>	<b>50" TROTE SUAVE</b> 50 min de trote muy suave #EasyRun	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10k suaves y cómodos #EasyRun	<b>FARTLEK 1 X 2</b> Cal: 15 min de trote muy suave Desarrollo: Correr 1 min rápido y continuos, seguido de 2 min de trote muy suave (rec) Repetir X 8 - Total 24 min Solt: 15 min de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>12K SUAVES</b> Hasta 12k suaves y libres *Trote que te permita conversar	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10k suaves y libres *Trote que te permita conversar
<b>SEMANA 3</b>	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10k suaves y cómodos #EasyRun	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>50" TROTE SUAVE</b> 50 min de trote suave a ritmo cómodo #EasyRun	<b>CUESTAS 8 X 200 REC: 200 M SUAVES</b> Cal: 15 min de trote muy suave Correr 200mts rápidos en subida, seguido de 200mts bajada suave Repetir x 8 Solt: 15 min de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>15K SUAVES</b> Hasta 15K suaves y libres *Trote que te permita conversar	<b>12K SUAVES</b> Hasta 12k suaves y libres *Trote que te permita conversar
<b>SEMANA 4</b>	<b>50" TROTE SUAVE</b> 50 min de trote suave a ritmo cómodo #EasyRun	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>10K SPLIT NEGATIVO</b> 5k muy suaves 5k media-intensidad Total 10k	<b>8 X 400 MTS REC: 1 MIN</b> Cal: 15 min de trote muy suave Desarrollo: Correr 400mts rápidos, seguido de 1 min de pausa caminata Repetir x 8 Solt: 12 min de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 18K</b> Hasta 18K suaves y libres *Integrar circuito en falso plano *Subida y bajadas suaves y constantes	<b>RECOVERY</b> Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad
<b>SEMANA 5</b>	<b>10K PROGRESIVO</b> Aumentar poco a poco intensidad 3K suaves 3K media intensidad 3K rápidos Solt: 1k de trote muy suave	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>60" TROTE SUAVE</b> 60 min de trote suave a ritmo cómodo #EasyRun	<b>4 X 1000 MTS REC: 2 MIN</b> Cal: 2K de trote muy suave Correr 1K rápido, seguido de 2 min de caminata (rec) Repetir x 4 Solt: 2K de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 20K</b> Hasta 20K suaves y libres *Integrar circuito en falso plano *Subida y bajadas suaves y constantes	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 6</b>	<b>40" TROTE SUAVE</b> 40 min de trote suave a ritmo cómodo #EasyRun	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10k suaves y cómodos #EasyRun Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad	<b>2 X 2000 MTS REC: 2 MIN</b> Cal: 2K de trote muy suave Correr 2K rápidos, seguido de 2 min de caminata (rec) Repetir x 2 Solt: 2K de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 22K</b> Hasta 22K suaves y libres Ritmo cómodo y constante *Integrar circuito en falso plano *Subida y bajadas suaves y constantes	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10K muy suaves *Regenerativo
<b>SEMANA 7</b>	<b>50" TROTE SUAVE</b> 50 min de trote suave a ritmo cómodo #EasyRun	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>8K PROGRESIVO</b> Hasta 8K progresivos Comenzar a ritmo suave e ir aumentando cada 2Kms intensidad	<b>10 x 400 REC: 1 MIN 30 SEG</b> Cal: 15 min de trote muy suave Desarrollo: Correr 400mts rápidos, seguido de 1 min 30 seg de pausa caminata Repetir X 10 Solt: 15 min de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 24K</b> Hasta 24K suaves y libres Ritmo cómodo y constante	<b>RECOVERY</b> Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad
<b>SEMANA 8</b>	<b>40" TROTE SUAVE</b> 40 min de trote suave a ritmo cómodo #EasyRun	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>50" TROTE SUAVE</b> 50 min de trote suave a ritmo cómodo #EasyRun Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad	<b>CUESTAS 10 X 200 REC: 200 M SUAVES</b> Cal: 15 min de trote muy suave Correr 200mts rápidos en subida, seguido de 200mts bajada suave Repetir x 10 Solt: 15 min de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 20K</b> Hasta 20K suaves y libres Ritmo cómodo y constante *Circuito lo más plano posible	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10K muy suaves *Regenerativo
<b>SEMANA 9</b>	<b>50" TROTE SUAVE</b> 50 min de trote suave a ritmo cómodo #EasyRun	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10k suaves y cómodos Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad	<b>5 X 1000 MTS REC: 2 MIN</b> Cal: 2K de trote muy suave Correr 1K rápido, seguido de 2 min de caminata (rec) Repetir X 5 Solt: 2K de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 25K</b> Hasta 25K suaves y libres Ritmo cómodo y constante *Circuito lo más plano posible	<b>RECOVERY</b> Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad
<b>SEMANA 10</b>	<b>10K PROGRESIVOS</b> Aumentar poco a poco intensidad 3K suaves 3K media intensidad 3K rápidos Solt: 1k de trote muy suave	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>40" TROTE SUAVE</b> 40 min de trote suave a ritmo cómodo Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad	<b>3 X 2000 REC: 3 MIN</b> Cal: 2K de trote muy suave Desarrollo: Correr 2K a media intensidad, seguido de 3 min de caminata (rec) Repetir X 3 Solt: 2K de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 30K</b> Hasta 30K a ritmo cómodo y constante	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 11</b>	<b>SPLIT NEGATIVO</b> 5k muy suaves 5k media-intensidad Total 10k	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10k suaves y cómodos *Integrar circuito en falso plano *Subida y bajadas suaves y constantes	<b>FARTLEK 2 X 2</b> Cal: 15 min de trote muy suave Desarrollo: Correr 2 min rápidos y continuos, seguido de 2 min de trote muy suave (rec) Repetir x 7 - Total 28 min Solt: 15 min de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 26K</b> Hasta 26K suaves, cómodos y libres	<b>RECOVERY</b> Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad
<b>SEMANA 12</b>	<b>10K PROGRESIVO</b> Aumentar poco a poco intensidad 3K suaves 3K media intensidad 3K rápidos Solt: 1k de trote muy suave	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>10K TROTE SUAVE</b> 10K suaves y a ritmo cómodo #EasyRun	<b>FARTLEK 3 X 2</b> Cal: 15 min de trote muy suave Desarrollo: Correr 3 min rápido y continuos, seguido de 2 min de trote muy suave (rec) Repetir x 6 - Total 30 min Solt: 15 min de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>CONTROL 21K</b> Correr un 21K a buen ritmo *Ritmo rápido, controlado y constante	<b>7K SUAVES</b> Hasta 7K suaves y libres Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad
<b>SEMANA 13</b>	<b>40" TROTE SUAVE</b> 40 min de trote muy suave y continuo #EasyRun	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>10K SPLIT NEGATIVO</b> 5k muy suaves 5k media-intensidad Total 10k	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10k suaves y cómodos #EasyRun	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 22K</b> Hasta 22K suaves, cómodos y libres	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10k suaves y libres Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad
<b>SEMANA 14</b>	<b>45" TROTE SUAVE</b> 45 min de trote muy suave y continuo *Trote que te permita conversar #EasyRun Post kms; dedicar 10 min a la elongación	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10k suaves y cómodos *Integrar circuito en falso plano *Subida y bajadas suaves y constantes	<b>12K SPLIT NEGATIVO</b> 6K suaves 6K a ritmo rápido y controlado Total: 12K	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 25K</b> Hasta 25K suaves, cómodos y libres	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 15</b>	<b>10K PROGRESIVO</b> Aumentar poco a poco intensidad 3K suaves 3K media intensidad 3K rápidos Solt: 1k de trote muy suave	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>40" TROTE SUAVE</b> 40 min de trote muy suave y continuo #EasyRun	<b>FARTLEK 1 X 1</b> Cal: 15 min de trote muy suave Desarrollo: Correr 1 min rápido y continuos, seguido de 1 min de trote muy suave (rec) Repetir x 12 - Total 24 minutos Solt: 15 min de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 28K</b> Hasta 28K suaves, cómodos y libres	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 16</b>	<b>45" TROTE SUAVE</b> 45 min de trote muy suave y continuo *Trote que te permita conversar #EasyRun	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>10K SPLIT NEGATIVO</b> 5k muy suaves 5k media-intensidad Total 10k	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10k suaves y cómodos #EasyRun	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 24K</b> Hasta 24K suaves, cómodos y libres	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 17</b>	<b>10K PROGRESIVO</b> Aumentar poco a poco intensidad 3K suaves 3K media intensidad 3K rápidos Solt: 1k de trote muy suave	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>45" TROTE SUAVE</b> 45 min de trote muy suave y continuo	<b>5 X 1000 MTS REC: 2 MIN</b> Cal: 2K de trote muy suave Correr 1K rápido, seguido de 2 min de caminata (rec) Repetir X 5 Solt: 2K de trote muy suave	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 30K</b> *Último control de distancia Ritmo cómodo y constante	<b>DESCANSO</b>
<b>SEMANA 18</b>	<b>40" TROTE SUAVE</b> 40 min de trote muy suave y continuo	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Integrar 1 sesión de fortalecimiento	<b>8K PROGRESIVO</b> Hasta 8K progresivos Comenzar a ritmo suave e ir aumentando cada 2Kms intensidad	<b>50 "TROTE SUAVE</b> 50 min de trote muy suave y continuo #EasyRun	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 22K</b> Hasta 22K cómodos y continuos #EasyRun	<b>8K SUAVES</b> Hasta 8K muy suaves y continuos #EasyRun
<b>SEMANA 19</b>	<b>45" TROTE SUAVE</b> 45 min de trote muy suave y continuo *Trote que te permita conversar #EasyRun Post kms; dedicar 10 min a la elongación	<b>RECOVERY</b> Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad * Masaje	<b>10K SPLIT NEGATIVO</b> 5k muy suaves 5k media-intensidad Total 10k	<b>8K SUAVES</b> 8K suaves y a ritmo cómodo #EasyRun	<b>DESCANSO</b>	<b>LONG RUN 25K</b> Hasta 15K cómodos y continuos #EasyRun	<b>10K SUAVES</b> Hasta 10K muy suaves y continuos #EasyRun
<b>SEMANA 20</b>	<b>7 x 400 REC: 1 MIN 30 SEG</b> Cal: 15 min de trote muy suave Desarrollo: Correr 400mts rápidos, seguido de 1 min 30 seg de pausa caminata Repetir x 7 Solt: 15 min de trote muy suave	<b>RECOVERY</b> Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad * Masaje	<b>40" TROTE SUAVE</b> 40 min de trote muy suave y continuo * Trote que te permita conversar #EasyRun Post kms; dedicar 10 min a la elongación	<b>5K SUAVES</b> Hasta 5K muy suaves Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad	<b>DESCANSO</b> Descanso absoluto	<b>ACTIVACIÓN - PRE CARRERA</b> Hasta 25 minutos de trote muy suave Integrar 1 sesión de recovery *Flexibilidad	<b>MARATÓN</b> ¡LLEGÓ EL DÍA! Los 42.195mts te esperan A brillar y disfrutar cada kilómetro ¡Éxito!