



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES  
PARA EL MEDIO MARATON LOS CABOS**

**SEMANA 1**

Del 22 al 28 de septiembre de 2008

Lunes	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 48 min.
Martes	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 48 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 48 min.
Viernes	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 48 min.
Sabado	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 8 veces.	Tiempo Total 64 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 2**

Del 29 de septiembre al 5 de octubre de 2008

Lunes	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 48 min.
Martes	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 48 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 48 min.
Viernes	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 48 min.
Sabado	5 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 8 veces.	Tiempo Total 64 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 3**

Del 6 al 12 de octubre de 2008

Lunes	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 44 min.
Martes	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 44 min.
Miercoles	Gimnasio, un circuito para fortalecer abdomen, cuadriceps, bíceps, muslos y tobillos, 10 repeticiones por ejercicio.	
Jueves	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 44 min.
Viernes	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 44 min.
Sabado	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 7 veces.	Tiempo Total 77 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 4**

Del 13 al 19 de octubre de 2008

Lunes	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 44 min.
Martes	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 44 min.
Miercoles	Gimnasio, un circuito para fortalecer abdomen, cuadriceps, bíceps, muslos y tobillos, 10 repeticiones por ejercicio.	
Jueves	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 44 min.
Viernes	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 44 min.
Sabado	8 min. trotando más 3 min. caminando, esto se repite 7 veces.	Tiempo Total 77 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 5**

Del 20 al 26 de octubre de 2008

Lunes	10 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 48 min.
Martes	10 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 48 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	10 min. trotando más 2 min. caminando esto, se repite 4 veces.	Tiempo Total 48 min.
Viernes	10 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 48 min.
Sabado	10 min. trotando más 2 min. Caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 72 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 6**

Del 27 de octubre al 2 de noviembre de 2008

Lunes	10 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 48 min.
Martes	10 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 48 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	10 min. trotando más 2 min. caminando esto, se repite 4 veces.	Tiempo Total 48 min.
Viernes	10 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 48 min.
Sabado	10 min. trotando más 2 min. Caminando, esto se repite 6 veces.	Tiempo Total 72 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 7**

Del 3 al 9 de noviembre de 2008

Lunes	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 56 min.
Martes	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 56 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 56 min.
Viernes	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 56 min.
Sabado	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 5 veces.	Tiempo Total 70 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 8**

Del 10 al 16 noviembre de 2008

Lunes	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 56 min.
Martes	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 56 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 56 min.
Viernes	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 56 min.
Sabado	12 min. trotando más 2 min. caminando, esto se repite 5 veces.	Tiempo Total 70 min.
Domingo	Descanso.	



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES  
PARA EL MEDIO MARATON LOS CABOS**

**SEMANA 9**

Del 17 al 23 de noviembre de 2008

Lunes	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 44 min.
Martes	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 44 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 44 min.
Viernes	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 44 min.
Sabado	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 88 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 10**

Del 24 al 30 de noviembre de 2008

Lunes	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 44 min.
Martes	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 44 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 44 min.
Viernes	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 44 min.
Sabado	18 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 4 veces.	Tiempo Total 88 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 11**

Del 1 al 7 de diciembre de 2008

Lunes	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 48 min.
Martes	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 48 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 48 min.
Viernes	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 48 min.
Sabado	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 3 veces.	Tiempo Total 96 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 12**

Del 8 al 14 de diciembre de 2008

Lunes	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 48 min.
Martes	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 48 min.
Miercoles	20 min. de bicicleta estática con poca resistencia. En caso de no contar con bici, calentar 10 min. Hacer 6 subidas de 80 mts. bajar caminando con 2 min de descanso entre cada subida.	Tiempo Total 20 min.
Jueves	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 48 min.
Viernes	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 2 veces.	Tiempo Total 48 min.
Sabado	20 min. trotando más 4 min. caminando, esto se repite 3 veces.	Tiempo Total 96 min.
Domingo	Descanso.	

**SEMANA 13** Del 15 al 21 de diciembre de 2008

Lunes 40 min. trotando más 8 veces arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Martes 30 min. trotando más 14 arrancones de 100 mts. al 80 % de velocidad.  
Miercoles 40 min. trotando más 8 veces arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Jueves 36 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80 % de velocidad.  
Viernes 36 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80 % de velocidad.  
Sabado 50 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80 % de velocidad.  
Domingo Descanso.

**SEMANA 14** Del 22 al 28 de diciembre de 2008

Lunes 40 min. trotando más 8 veces arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Martes 30 min. trotando más 14 arrancones de 100 mts. al 80 % de velocidad.  
Miercoles 40 min. trotando más 8 veces arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Jueves 36 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80 % de velocidad.  
Viernes 36 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80 % de velocidad.  
Sabado 50 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80 % de velocidad.  
Domingo Descanso.

**SEMANA 15** Del 29 de diciembre 2008 al 4 de enero de 2009

Lunes 35 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Martes 30 min. trotando más 14 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Miercoles 35 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Jueves 35 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Viernes 30 min. trotando más 14 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Sabado 40 min. trotando más 12 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Domingo Descanso.

**SEMANA 16** Del 5 al 11 de enero de 2009

Lunes 35 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Martes 30 min. trotando más 14 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Miercoles 35 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Jueves 35 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Viernes 30 min. trotando más 14 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Sabado 40 min. trotando más 12 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Domingo Descanso.

**SEMANA 17** Del 12 al 18 de enero de 2009

Lunes 35 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Martes 30 min. trotando más 14 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Miercoles 35 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Jueves 35 min. trotando más 10 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Viernes 30 min. trotando más 14 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Sabado 40 min. trotando más 12 arrancones de 100 mts. al 80% de velocidad.  
Domingo Descanso.

**SEMANA 18** Del 19 al 25 de enero de 2009

Lunes 25 min. trotando.  
Martes Descanso.  
Miercoles 30 min. trotando.  
Jueves Descanso.  
Viernes 20 min. trotando.  
Sabado 20 min. trotando.  
Domingo MEDIO MARATON LOS CABOS