

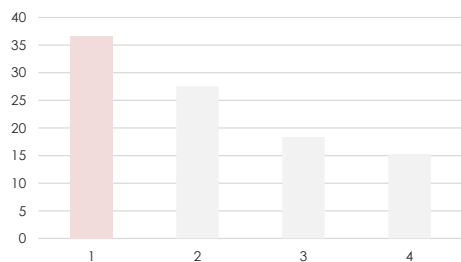


HUACHO HALF MARATHON 2023

ETAPA
PERIODO COMPETITIVO
SEMANA
9

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10/28/2024	10/29/2024	10/30/2024	10/31/2024	11/1/2024	11/2/2024	11/3/2024
CARRERA <i>Resistencia aeróbica</i>	ACT. SIN IMPACTO <i>Resistencia aeróbica</i>	CARRERA <i>Técnica</i>	CARRERA <i>Resistencia aeróbica</i>	EJERCICIOS <i>Flexibilidad</i>	CARRERA <i>Resistencia aeróbica</i>	OFF
▼ Calentamiento + 1 serie (en circuito)	▼ Calentamiento + 1 serie (en circuito)	▼ Calentamiento + 2 series (en circuito)	▼ Calentamiento + 1 serie (en circuito)	▼ Calentamiento + ▼ Roler ▼ Estiramientos	▼ Calentamiento + 1 serie (en circuito)	
▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Péndulo Lat. 20ccp + Carrera continua Z 3 + 4 x 1km (en plano) 4:15 Recuperación entre serie 3' Z 1 + Carrera continua Z 2 + ▼ Roler ▼ Estiramientos	▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Péndulo Lat. 20ccp + Tabajo continuo Z 1 + ▼ Roler ▼ Estiramientos	▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Péndulo Lat. 20ccp ▼ Cadena lateral D. 20acl ▼ Piramidal 15ccp + ▼ Trote con rebotes Z 1 + ▼ Roler ▼ Estiramientos	▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Péndulo Lat. 20ccp + Carrera continua Z 3 + 2 x 4km Z 5 Recuperación entre serie 5' Z 1 + Carrera continua Z 2 + ▼ Roler ▼ Estiramientos		▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sóleo dinámico 20ccp ▼ Péndulo Lat. 20ccp + Carrera continua Z 2 + ▼ Roler ▼ Estiramientos	
Tiempo total 92 Kilometraje diario 8.1	Tiempo total 80 Kilometraje diario 4.5	Tiempo total 90 Kilometraje diario 2.3	Tiempo total 111 Kilometraje diario 12.0	Tiempo total 75 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 140 Kilometraje diario 15.5	Tiempo total 0 Kilometraje diario 0.0

Zonas de intensidad



ZONA 1	112 - 127
	< 06:10
ZONA 6	172 - 174
	04:04
	04:37

ZONA 2	128 - 141
	05:27
	06:10
ZONA 7	176 - 181
	> 04:12

ZONA 3	143 - 155
	05:04
	05:26

ZONA 4	156 - 166
	04:44
	05:03

ZONA 5	168 - 170
	04:38
	04:42

Kilometraje proyectado
42.47 km

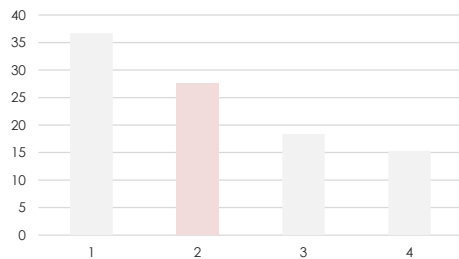
Tiempo semanal
9:48 h

HUACHO HALF MARATHON 2023

ETAPA
PERIODO COMPETITIVO
SEMANA
10

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11/4/2024	11/5/2024	11/6/2024	11/7/2024	11/8/2024	11/9/2024	11/10/2024
CARRERA Velocidad	ACT. SIN IMPACTO Recuperación	CARRERA Resistencia aeróbica	CARRERA Resistencia aeróbica	EJERCICIOS Flexibilidad	CARRERA Resistencia aeróbica	OFF
▼ Calentamiento 15	▼ Calentamiento 15	▼ Calentamiento 15	▼ Calentamiento 15	▼ Calentamiento 12	▼ Calentamiento 15	
+ 1 serie (en circuito) 10	+ 1 serie (en circuito) 10	+ 1 serie (en circuito) 10	+ 1 serie (en circuito) 10	+ Roler 12	+ 1 serie (en circuito) 10	
▼ Péndulo frontal 30ccp	▼ Péndulo frontal 20ccp	▼ Péndulo frontal 20ccp	▼ Péndulo frontal 20ccp	▼ Estiramientos 30	▼ Péndulo frontal 20ccp	
▼ Isq. L.F.L. 20acl	▼ Isq. L.F.L. 15acl	▼ Isq. L.F.L. 15acl	▼ Isq. L.F.L. 15acl		▼ Isq. L.F.L. 15acl	
▼ Psoas dinámico 30ccp	▼ Psoas dinámico 20ccp	▼ Psoas dinámico 20ccp	▼ Psoas 20ccp		▼ Psoas dinámico 20ccp	
▼ Pantorrillas dinámicas 30ccp	▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp	▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp	▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp		▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp	
▼ Sóleo dinámico 30ccp	▼ Sóleo dinámico 20ccp	▼ Sóleo dinámico 20ccp	▼ Sóleo dinámico 20ccp		▼ Sóleo dinámico 20ccp	
▼ Péndulo Lat. 30ccp	▼ Péndulo Lat. 20ccp	▼ Péndulo Lat. 20ccp	▼ Péndulo Lat. 20ccp		▼ Péndulo Lat. 20ccp	
+ Carrera continua	+ Trabajo continuo	+ Trote por pasto	+ Carrera continua		+ Carrera continua	
Z 3 10	Z 1 30	Z 1 15	Z 3 10		Z 2 70	
+ 8 x 200mt (en plano) 3:45	▼ Roler 15	▼ Roler 15	+ Carrera continua 4:40	25	▼ Roler 10	
Recuperación entre serie 2' 8	▼ Estiramientos 30	▼ Estiramientos 30	+ Carrera continua		▼ Estiramientos 15	
Z 1 16			Z 2 8			
+ Carrera continua			+ Roler 10			
Z 2 10			▼ Estiramientos 15			
+ Roler 10						
▼ Estiramientos 15						
Tiempo total 94	Tiempo total 100	Tiempo total 105	Tiempo total 95	Tiempo total 57	Tiempo total 120	Tiempo total 0
Kilometraje diario 8.2	Kilometraje diario 4.6	Kilometraje diario 2.3	Kilometraje diario 8.7	Kilometraje diario 0.0	Kilometraje diario 12.1	Kilometraje diario 0.0

Zonas de intensidad



ZONA 1

112 - 127

< 06:08

ZONA 6

172 - 174

04:03

04:35

ZONA 2

128 - 141

05:25

06:08

ZONA 7

176 - 181

> 04:12

ZONA 3

143 - 155

05:03

05:24

ZONA 4

156 - 166

04:43

05:01

ZONA 5

168 - 170

04:37

04:41

Kilometraje proyectado


35.85 km

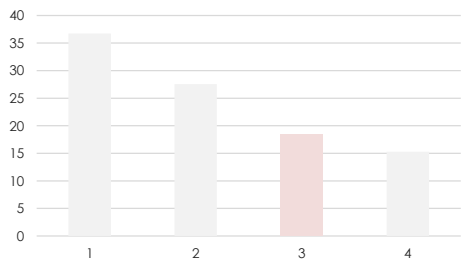
Tiempo semanal

9:31 h

HUACHO HALF MARATHON 2023

ETAPA
PERIODO COMPETITIVO
SEMANA
11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11/11/2024	11/12/2024	11/13/2024	11/14/2024	11/15/2024	11/16/2024	11/17/2024
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 continua Z 3 10 + 6 x 500mt (en plano) 4:00 8 Recuperación entre serie 3' Z 1 18 + Carrera continua Z 2 5 + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS Flexibilidad ▼ Calentamiento 10 + ▼ Roler 15 ▼ Estiramientos 50	CARRERA Recuperación ▼ Calentamiento 12 + Trote por pasto 15 Z 1 50 + ▼ Roler ▼ Estiramientos	CARRERA Resistencia aeróbica ▼ Calentamiento 15 + 2 series (en circuito) 15 ▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sec. zancada rápida 20ccp ▼ Péndulo Lat. 20ccp ▼ Aceleración 100mt + Carrera continua Z 3 10 + Carrera continua 4:40 20 + Carrera continua Z 2 8 + ▼ Roler 10 ▼ Estiramientos 15	EJERCICIOS Flexibilidad ▼ Calentamiento 10 + ▼ Roler 15 ▼ Estiramientos 50	CARRERA Activación ▼ Calentamiento 15 + 2 series (en circuito) 15 ▼ Péndulo frontal 20ccp ▼ Isq. L.F.L. 15acl ▼ Psoas dinámico 20ccp ▼ Pantorrillas dinámicas 20ccp ▼ Sec. zancada rápida 20ccp ▼ Péndulo Lat. 20ccp + Cambios de ritmo Z 2 15 Cada 5' de carrera hacer una aceleración de 100mt hasta llegar al 90% de tu velocidad máxima + ▼ Estiramientos 25	
Tiempo total 91 Kilometraje diario 7.5	Tiempo total 75 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 92 Kilometraje diario 2.3	Tiempo total 93 Kilometraje diario 7.6	Tiempo total 75 Kilometraje diario 0.0	Tiempo total 70 Kilometraje diario 2.6	Tiempo total 0 Kilometraje diario 0.0



Zonas de intensidad

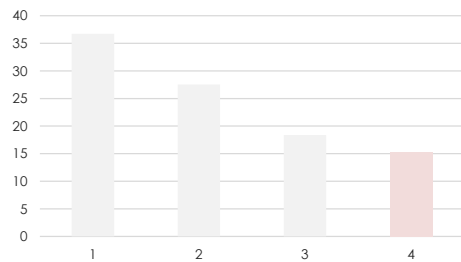
ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3	ZONA 4	ZONA 5
112 - 127	128 - 141	143 - 155	156 - 166	168 - 170
< 06:06	05:24	05:01	04:41	04:36
	06:06	05:22	05:00	04:40
ZONA 6	ZONA 7			
172 - 174	176 - 181			
04:01	> 04:12			
04:34				

Kilometraje proyectado: 20.06 km
Tiempo semanal: 8:16 h

HUACHO HALF MARATHON 2023

ETAPA
PERIODO DE TRANSICIÓN
SEMANA
12

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11/18/2024	11/19/2024	11/20/2024	11/21/2024	11/22/2024	11/23/2024	11/24/2024
						OFF
Tiempo total Kilometraje diario	0 0.0	Tiempo total Kilometraje diario	0 0.0	Tiempo total Kilometraje diario	0 0.0	Tiempo total Kilometraje diario
						0 0.0



Gasto calórico referencial proyectado: 0 kcal (equivalente a 0km)

Zonas de intensidad

ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3	ZONA 4	ZONA 5
112 - 127	128 - 141	143 - 155	156 - 166	168 - 170
< 06:06	05:24	05:01	04:41	04:36
	06:06	05:22	05:00	04:40
ZONA 6	ZONA 7			
172 - 174	176 - 181			
04:01	> 04:12			
04:34				

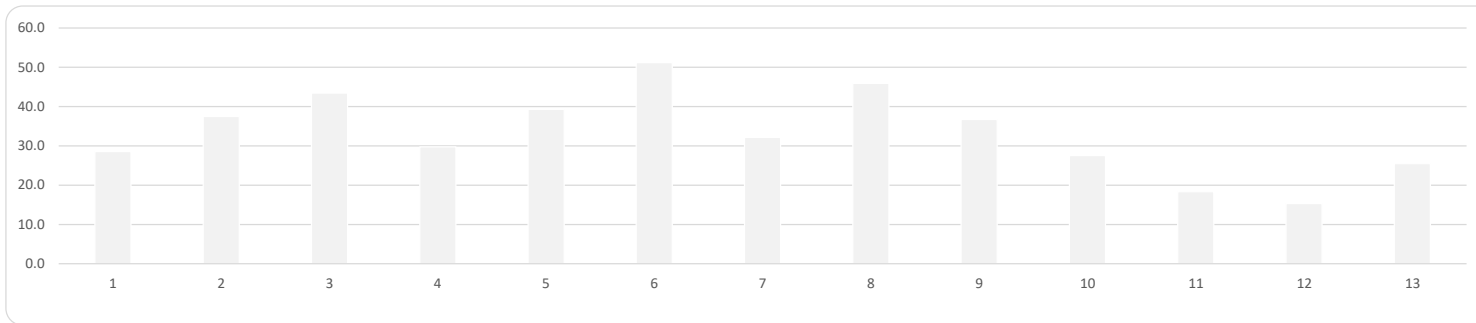
Kilometraje proyectado

0.00 km

Tiempo semanal

0:00 h

Temporada



Kilometraje promedio semanal

33

Kilometraje total de la temporada

431

Ritmo de competencia proyectado

4:43

Preparación general Preparación específica Preparación competitiva Periodo de tránsito

0

Semanas

6

Semanas

5

Semanas

3

Semanas

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
' Minutos

🔗 Hipervínculo de comentario

📺 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