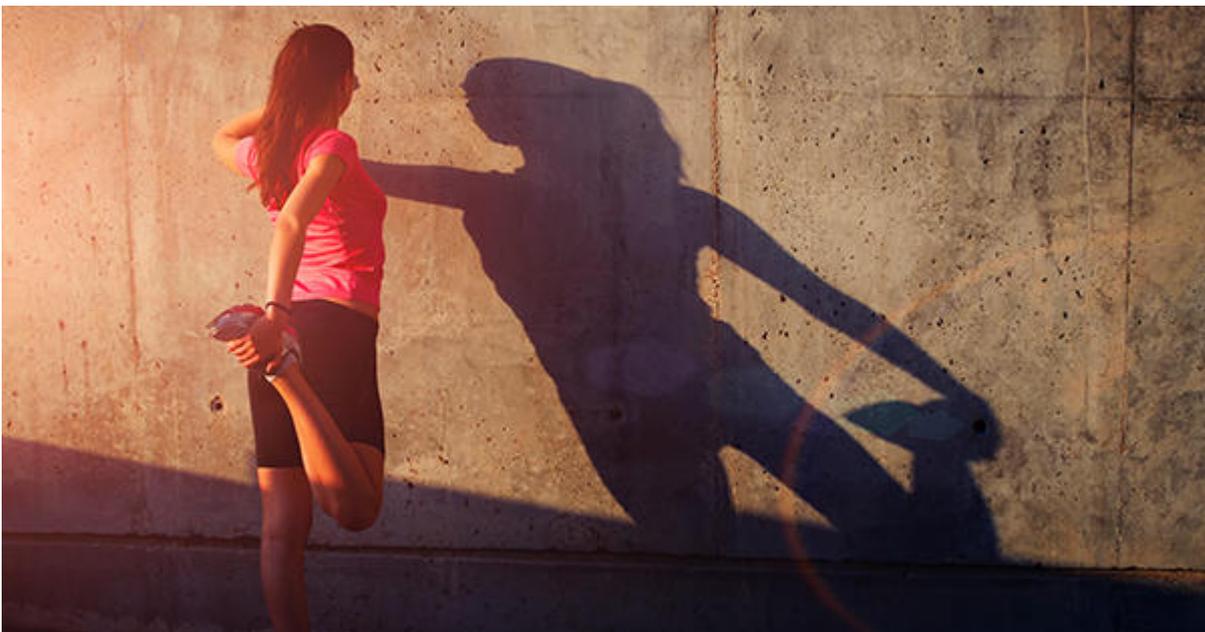


¡Aún estás a tiempo de prepararte y correr el 21K CDMX Banorte!

Inicia tu entrenamiento y corre el Medio Maratón CDMX Banorte con este plan.

El **Medio Maratón CDMX-Banorte** está cada vez más cerca, y si crees que tendrás que esperar hasta el próximo año para correrlo, tienes que saber que con el plan de la entrenadora física profesional **Claudia Parga**, mejor conocida como “Cherry Coach”, puedes prepararte en estas 7 semanas restantes para que cruces la meta del **21K CDMX Banorte**.

¿Estás listo para tu entrenamiento?... ¡Comencemos!



Durante estas 7 semanas realiza un entrenamiento semanal con las siguientes características:

- 2 días de carrera/ resistencia a velocidad
- 2 días de fuerza
- 1 día de carrera regenerativa
- 1 día de carrera larga
- 1 día de descanso

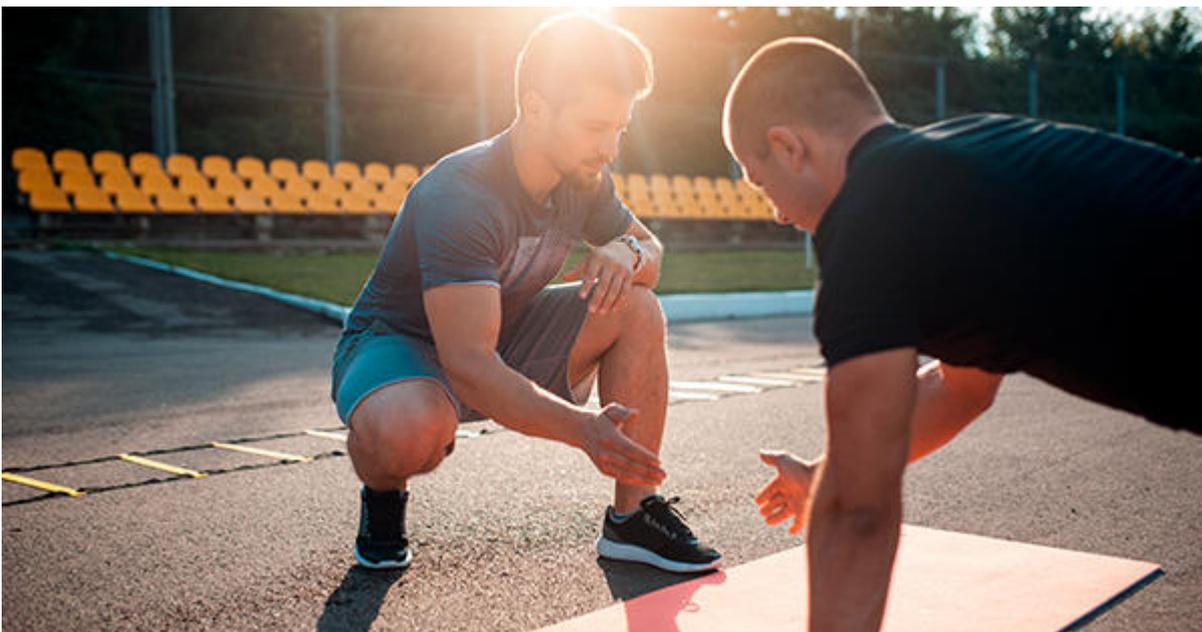
A continuación te decimos en qué consisten cada uno de ellos.

Día de carrera/ resistencia a velocidad

Inicia tu calentamiento con 15 minutos de trote a una velocidad de aproximada de 7 km/h. Continúa con 8 carreras de 600 metros a una velocidad de 10 km/h con descansos de 30 segundos entre cada carrera. Termina tu entrenamiento con enfriamiento con trote de 10 minutos a 7 km/h.

Día de fuerza

Es muy importante que tengas fuerza no solo en piernas, sino también en brazos y sobre todo en abdomen; para lograrlo realiza los siguientes ejercicios: 10 abdominales en 'V', 10 planchas, 5 burpess, 10 desplantes, 15 jumping jacks y subir y bajar un banco alto 20 veces por cada pierna. Realiza este circuito 3 veces.



Día de carrera regenerativa

Comienza tu calentamiento con un trote entre 6 y 7 km/h;

durante 4 km mantén tu velocidad a 9 km/h y termina con un enfriamiento del último 1 km a 6 km/h.

Día de carrera larga

Elige un día de la semana para realizar tu carrera larga, de preferencia busca un terreno suave y ondulado. Corre entre 11 y 13 km e inicia a una velocidad de 6 km/h y ve incrementando en cada km tu velocidad hasta que puedas mantener una velocidad de 9 km/h. En el último kilómetro baja la velocidad a 7 km/h.

Realiza ejercicios de flexibilidad para enfriar y aplica una compresa de hielo en las rodillas para estimular la recuperación.



También, te recomendamos utilizar como entrenamiento el Circuito de las Estaciones Verano Arboledas 2018, en donde podrás correr 5 o 10 km el próximo 08 de julio, inscríbete [AQUÍ](#)

Sigue de cerca los contenidos que estaremos publicando, en donde podrás encontrar más consejos para que te prepares y cruces la meta del 21K CDMX Banorte. Si quieres obtener el plan detallado de entrenamiento descárgalo [AQUÍ](#).

Fuente:

Claudia Parga, entrenadora física profesional.