

- Soy Maratonista - <http://www.soymaratonista.com> -**Plan de entrenamiento para correr 42K**

Posted By [Antonio Azpiroz](#) On 15 octubre 2010 @ 6:27 pm In [42 Kms.](#), [Noticias](#), [Noticias Destacadas](#), [Planes](#) | [49 Comments](#)

Plan de entrenamiento para Maratón: Chicago y Buenos Aires**Semana 1**

Este entrenamiento va a constar de 12 semanas. Vamos a dividir el entrenamiento en cuatro grupos, dependiendo de sus objetivos, para lo que es necesario establecer nuestras metas de forma real en base a nuestra marca actual en 10k de la siguiente forma:

Para bajar de 3H, nuestro tiempo actual en 10k debe ser de 38'30"

Para bajar de 3H30", nuestro tiempo actual en 10k debe ser de 44'30"

Para bajar de 4H, nuestro tiempo actual en 10k debe ser de 50'30"

Para bajar de 4H30', nuestro tiempo actual en 10k debe ser de 56'

Plan	3H	3H30'	4H'	4H30'
Lunes	12k CC (Carrera Continua)	10k CC	Cross training	Cross training
Martes	4x1600 a 6.05	4x1600 a 6.55	3x1600 en 7.45	3x1600 a 8.35
Miércoles	14k CC	10k CC	8k CC	8k CC
Jueves	12k progresivos	12k progresivos	10k progresivos	10k progresivos
Viernes	10k Suave (5.15)	8k Suave (5.30)	Descanso	Descanso
Sábado	25k ult. 5k en 21	22k ult 5k en 24	18k ult 5k en 27	16k ult 5k en 30
Domingo	12k CC	12k CC	12k CC	12k CC
Paso CC	5.00 x km	5.30 x km	5.45 x km	6.15 x km

La recuperación de las series de 1600 debe ser con 4 minutos

El entrenamiento progresivo debe comenzar con el ritmo de Carrera Continua y concluir con tu ritmo de 10k, acelerando de forma gradual.

Cross Training: Es un entrenamiento complementario en el que trabajemos aeróbicamente, lo recomendado sería natación, ciclismo o elíptica.

CC: Carrera Continua. Los ritmos recomendados se encuentran en la parte baja de la columna.

Semana 2

Entramos en nuestra segunda semana de entrenamiento y aún vamos a poder disfrutar de un período de adaptación a la carga (aunque no lo parezca). Nuestra adrenalina va a comenzar a subir poco a poco con la velocidad y para ello es importante que en los trabajos clave (martes, jueves y sábado) pongamos nuestro máximo esfuerzo.

Las repeticiones de 400 metros representan uno de los trabajos más importante cuando buscamos velocidad y ritmo de carrera. Lo clave en los trabajos de series es que sepamos regularnos y podamos completar cada una de éstas en los tiempos sugeridos. Si ven que tienen piernas para hacerlas en menos tiempo, pueden tratar de probarse acelerando un poco en la última parte del entrenamiento y así redefinir sus límites. La recuperación para estas series será de un minuto.

En varias oportunidades hemos explicado el objetivo del [fartlek](#)^[1] (o juego de carrera). Durante una competencia vamos a pasar por momentos donde tendremos que superar cambios de ritmo o nuestras fuerzas estén mermadas, entonces estaremos dependiendo en gran parte de nuestra mente para superar esos momentos de debilidad. El fartlek es uno de los entrenamientos clave para vencer esa barrera y acondicionarnos para superar esas dificultades. Traten de nuevo de dar el 100% en cada intervalo.

Los 2' deben hacerlos a ritmo de 5k y los 2' de recuperación con un trote suave. Entre paréntesis está el tiempo en que deben mantener el entrenamiento con esos cambios de ritmo de acuerdo a su nivel.

Un componente que no puede faltar en un plan de 42k son los entrenamientos largos. Para mí es muy importante que nos acondicionemos a correr a paso de competencia y experimentemos con esas sensaciones hasta que tengamos toda la confianza en que el día del maratón lo vamos a poder mantener. Para ello el sábado vamos a hacer la última parte de nuestro entrenamiento con ese paso.

Plan

3H

3H30'

4H'

4H30'

Lunes	12k Carrera Continua + Cross T.	10k CC + Cross T	Cross training	Cross training
Martes	15x400 a 1.24	12x400 a 1.36	10x400 en 1.48	8x400 a 2.00
Miércoles	16k CC	14k CC	12k CC	10k CC
Jueves	Fartlek 2'x1' (45')	Fartlek 2'x1' (40')	Fartlek 2'x2' (35')	Fartlek 2'x2' (30")
Viernes	10k Suave (5.15)	8k Suave (5.30)	Descanso	Descanso
Sábado	25k ult, 10k a MP	25k ult 10k a MP	22k ult 10k a MP	20k ult 10k a MP
Domingo	20k Suave	18k Suave	15k Suave	12k Suave
Paso CC	5.00 x km	5.30 x km	5.45 x km	6.15 x km

MP Paso de Maratón

Semana 3

Para la tercera semana de entrenamiento el kilometraje semanal va a estar por debajo de los 100 kms (para el grupo que busca SUB 3). También incluimos un día de descanso el viernes y mantenemos el entrenamiento cruzado, pesas, estiramientos y gimnasio. El objetivo es que el cuerpo vaya adaptándose a aumentar gradualmente la distancia, manteniendo la fuerza. Tengo que advertir que ésta es la última semana "suave" hasta que lleguemos a la semana 10, así que disfrútenla.

Las series de 2500 metros tienen como objetivo mejorar nuestra resistencia al trabajo anaeróbico. El ritmo que debemos mantener es el mismo que el de una carrera de 10k, procurando regularnos de forma que las cuatro series salgan en tiempos similares. La recuperación será de 4 minutos.

Uno de los trabajos que tomamos con menos seriedad y que es muy importante en nuestro entrenamiento es el de Carrera Continua (CC). Gran parte de nuestro plan nos pide que mantengamos este ritmo y muchas veces lo transformamos en una carrera social o en otro día más de ritmo acelerado. Traten de no caer en la tentación de salirse del plan, cada trabajo tiene su objetivo y debemos cumplirlo para mantener el balance correcto en el entrenamiento.

El Jueves vamos ir preparando nuestras piernas para que trabajen al ritmo de maratón, éste no debe ser un entrenamiento duro, aquí lo difícil va a ser que no se pasen de ritmo y terminen corriendo a un paso más rápido.

El sábado nos vamos a enfrentar de nuevo con los 30k (los grupos SUB 3.30). Esa carrera debería iniciarse a su paso de CC, aumentando el paso progresivamente para culminar los últimos 5k a un ritmo ligeramente más rápido que el paso de maratón. Recuerden que su hidratación y alimentación en carrera deben aplicarla para cada entrenamiento, de esa forma el día de la carrera no habrá sorpresas.

Plan	3H	3H30'	4H'	4H30'
Lunes	12k CC + Cross T.	Cross Training	Cross training	Cross training
Martes	4x2500	3x2500	3x2500	3x2500
Miércoles	15k CC	12k CC	10k CC	10k CC
Jueves	5k Cal + 10k MP	3k Cal + 10k MP	5k Cal + 7k MP	3k Cal + 7k MP
Viernes	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Sábado	30k ult, 5k en 21'	30k ult 5k a 24'	27k ult 5k a 27'	25k ult 5k a 30'
Domingo	12k Suave	12k Suave	10k Suave	10k Suave
Paso CC	5.00 x km	5.30 x km	5.45 x km	6.15 x km
MP	Paso de Maratón			

Semana 4

En nuestro entrenamiento para correr un maratón es clave que preparemos nuestro cuerpo y mente para recorrer los 42.195 kms a un ritmo constante, es por eso que **debemos asimilar semanalmente un kilometraje que acondicione nuestros músculos y nos de la confianza de poder culminar ésta distancia con todas las garantías**. Para ello vamos a incorporar ésta semana un nuevo reto, corriendo tres días por arriba de los 20k, además de superar finalmente la barrera de los 100k semanales (para los corredores que busquen 3 horas).

El Martes haremos el trabajo de velocidad con series de 1000 metros. Nuestro ritmo será 30 seg x km más rápido que el ritmo del maratón, con recuperación de 2 minutos entre cada serie. Una vez más les recuerdo que debemos tratar de controlar el ritmo para asegurarnos de que hacemos el trabajo completo con desviaciones de tiempo mínimas entre

cada intervalo.

El Jueves nuestro entrenamiento será con un trabajo de 5k a ritmo de carrera, precedido de un buen calentamiento suave. Recuerden ir tomando sus tiempos y llevando récord de su progresión para que puedan cuantificar esta mejora.

El fin de semana haremos dos días seguidos de carrera larga. El Sábado a un ritmo progresivo, comenzando a ritmo de Carrera Continua (CC) -45 segundos por km más lento que el paso de maratón- para aumentar gradualmente el ritmo hasta culminar los últimos 5k a ritmo ligeramente más rápido que el paso de maratón. Para el domingo busquen un terreno variado en el que puedan correr suave y cargar energías para las próximas semanas.

Disfruten del entrenamiento:

Plan	3H	3H30'	4H'	4H30'
Lunes	12k CC + Cross T.	Cross Training	Cross training	Cross training
Martes	10x1000	8x1000	6x1000	5x1000
Miércoles	21k CC	18k CC	15k CC	15k CC
Jueves	5k cal + 5k	3k cal + 5k	3k Cal + 5k	3k Cal + 5k
Viernes	12k Suave	10k Suave	Descanso	Descanso
Sábado	25k progresivos	25k progresivos	21k progresivos	21k progresivos
Domingo	21k Suave	21k Suave	21k Suave	15k Suave
Paso CC	5.00 x km	5.30 x km	5.45 x km	6.15 x km

Semana 5

El Martes haremos 20x400 con 30 segundos de recuperación (no, no estoy loco, ison 20!). Lo importante de este entrenamiento es que regulemos muy bien el ritmo y mantengamos la cordura. Si se administran deberían salir sin ningún problema. En las próximas semanas volveremos a repetir estas series, aunque aumentando "ligeramente" el número de repeticiones.

Para el Jueves haremos un test de 10k. Aunque las piernas se sientan

cansadas, traten de buscar su ritmo de carrera empleándose al máximo.

El fin de semana volveremos a duplicar la dosis de carrera larga con 21+32. El Sábado con un ritmo de Carrera Continua y el Domingo progresivo, terminando los últimos 10k al ritmo programado para correr en su maratón.

Disfruten la semana y recuerden redefinir sus límites,

Plan	3H	3H30'	4H'	4H30'
Lunes	12k CC + Cross T.	10k CC + Cross T.	Cross training	Cross training
Martes	20x400 a 1.30	16x400 a 1.42	14x400 a 1.55	12x400 a 2.10
Miércoles	21k CC	16k CC	12k CC	10k CC
Jueves	Chequeo 10k	Chequeo 10k	Chequeo 10k	Chequeo 10k
Viernes	10k Suave	Descanso	Descanso	Descanso
Sábado	21k CC	16k CC	14k CC	12k CC
Domingo	32k Progresivo	30k Progresivo	30k Progresivo	25k Progresivo
Paso CC	5.00 x km	5.30 x km	5.45 x km	6.15 x km
MP	Paso de Maratón			

Semana 6

Ya llegamos a la mitad del plan, apenas tres semanas más de intensidad y ya estamos listos.

El martes subiremos las series a 30 x 300 (Grupo de Sub 3), aumentando la velocidad y recuperando con 100m de trote muy suave, con el mismo tiempo de recuperación que el de las series. Si hacemos los 300m en 1.15, los 100m de recuperación deben ser en 1,15. Este entrenamiento dura aproximadamente 1 hora 15 min, tomen previsiones de tiempo para que puedan calentar y hacer un buen estiramiento.

Para el ritmo progresivo debe dividirse la distancia en tres partes. En el primer segmento de carrera debemos correr a paso de maratón, el segundo bloque a paso de 21k (10 seg. por km. más rápido), rematando con la última parte del entrenamiento a ritmo de 10k. No hay paradas intermedias, sólo si es necesario a tomar algo de líquido.

Apenas nos quedan unas cuantas semanas, si aún no han comenzado a ponerse serios con su nutrición, es el momento de hacer los ajustes necesarios. No descuiden sus complementos vitamínicos y sobre todo su hidratación.

Plan	3H	3H30'	4H'	4H30'
Lunes	15k CC + Cross T.	10k CC + Cross T.	Cross training	Cross training
Martes	30×300 a 1.03	24×300 a 1.12	21×300 a 1.21	18×300 a 1.30
Miércoles	21k CC	16k CC	12k CC	10k CC
Jueves	15k Progresivo	12k Progresivo	10k Progresivo	10k Progresivo
Viernes	15k Suave	12k Suave	Descanso	Descanso
Sábado	30k CC	28k CC	25k CC	25k CC
Domingo	21k Suave	18k Suave	15k Suave	10k Suave
Paso CC	5.00 x km	5.30 x km	5.45 x km	6.15 x km
MP	Paso de Maratón			

Semana 7

Siguiendo con nuestro plan de entrenamiento, vamos a mantener un volumen alto de kilómetros, llegando con **una carrera de fondo ésta semana a los 35k.**

El trabajo de velocidad de éste martes va a ser muy parecido al que hemos realizado en las últimas dos semanas. Aumentaremos la cantidad de series de 400 metros, repitiendo los tiempos de carrera y recuperación (30 segundos) que hicimos hace dos semanas.

En nuestro entrenamiento ya hemos corrido varias veces de forma progresiva, así que el jueves sugiero que dejen de ver los parciales y corran con la cabeza y el corazón, enfocándose en ese ritmo. Una buena forma de hacerlo es corriendo con un grupo y convirtiéndolo los últimos kilómetros en una carrera.

El Sábado van a correr los 35k por primera vez en éste ciclo, sean conservadores y no olviden dejar piernas para los últimos kilómetros.

Plan	3H	3H30'	4H'	4H30'
Lunes	15k CC + Cross T.	10k CC + Cross T.	Cross training	Cross training
Martes	30×400 a 1.30	24×400 a 1.42	21×400 a 1.54	18×400 a 2.05
Miércoles	23k CC	18k CC	14k CC	12k CC
Jueves	15k Progresivo	12k Progresivo	10k Progresivo	10k Progresivo
Viernes	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Sábado	35k Progresivo	35k Progresivo	30k Progresivo	30k Progresivo
Domingo	25k Suave	20k Suave	15k Suave	10k Suave
Paso CC	5.00 x km	5.30 x km	5.45 x km	6.15 x km
MP	Paso de Maratón			

Semana 8

Afirmación: me queda un mes y medio para el maratón, todavía tengo mucho tiempo para mejorar

Respuesta: incorrecto, te quedan tres semanas

¿21 días suena a mucho? En cronograma de un maratón es nada. Es la mitad de un Macro ciclo. El cuerpo requiere cerca de seis semanas para adaptarse o mejorar.

Son tres oportunidades de practicar el fondo (aproximado) que aspiras hacer en carrera. Son dos semanas de oportunidad para fortalecer o mantener fuerza antes del tapering.

Los macrociclos de entrenamiento son de fuerza, fondo y velocidad. No en vano este ciclo se denomina preparación de carrera.

Estas tres semanas son la razón por la cual venimos entrenando con tanta preparación. Es decir, todo lo anterior fue construido para llegar a esta fase con fuerza y resistencia, para poder hacer los trabajos requeridos específicos y estar listos para la carrera.

¿Ya se sienten listos? Si la respuesta es SI, entonces manténganse firmes en ese nivel. Para el resto de los seres humanos que respondimos NO, entonces tenemos que enfocarnos y hacer el máximo esfuerzo estas tres semanas, ya que tendrán una incidencia cercana al 80% de lo que harán en la carrera

Con esta reflexión, tomada de mi amigo Fernando Figueredo, está claro que ahora más que nunca tenemos que dar el 100%.

Aclaratoria: El entrenamiento del fin de semana es idéntico para los 4 grupos en distancia, la diferencia está en administrar bien su paso. **Al final todos vamos a correr los 42.195 kms.**

Plan	3H	3H30'	4H'	4H30'
Lunes	12k CC + Cross T.	10k CC + Cross T.	Cross training	Cross training
Martes	16×800 3.10 1'rec	12×800 3.35 1'rec	10×800 4.00 1'rec	8×800 4.25 1'rec
Miércoles	23k CC	18k CC	14k CC	12k CC
Jueves	10k a Paso 21k	10k a Paso 21k	10k a Paso 21k	10k a Paso 21k
Viernes	15k Suave	12k Suave	10k Suave	Descanso
Sábado	10×1600 MP 2'rec	10×1600 MP 2'rec	10×1600 MP 2'rec	10×1600 MP 2'rec

Domingo	27k Ult 20k MP	27k Ult 20k MP	27k Ult 20k MP	27k Ult 20k MP
Paso CC	5.00 x km	5.30 x km	5.45 x km	6.15 x km
MP	Paso de Maratón			

Semana 9

Finalmente **vamos a bajar poco a poco nuestra carga de entrenamiento en distancia**, entrando en las tres últimas semanas del plan.

Estas series de 400m son algo diferentes a las que hemos corrido anteriormente. Su paso no es exigente, pero el tiempo de recuperación es realmente breve (allí está la trampa). Como sugerencia les digo que traten de regularse muy bien controlando el ritmo, busquen consistencia en los tiempos y recuerden que hay que llegar hasta la última con sólo 30 segundos de recuperación.

Las series de 1500 nos van a seguir preparando para el ritmo de carrera. El paso es duro, pero nos va a dar la confianza que necesitamos cuando nos pongamos el dorsal en el pecho. Recuperen con un trote suave.

El fin de semana buscaremos un recorrido que tenga algunas subidas para seguir ganando fuerza. Traten de correr a un ritmo suave, pero al subir mantengan un paso exigente.

Plan	40'	45'	50'	55'
Lunes	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Martes	15x400 en 1'30" *	15x400 en 1'42" *	12x400 en 1'54" *	10x400 en 2'06" *
Miércoles	15k en terreno variado	12k en terreno variado	10k en terreno variado	10k en terreno variado
Jueves	4x1500 en 5'30" **	4x1500 en 6'15" **	3x1500 en 7' **	3x1500 en 7'45" **
Viernes	10k Suave	10k Suave	Descanso	Descanso
Sábado	20k Suave con subidas	16k Suave con subidas	14k Suave con subidas	12k Suave con subidas
Domingo	18k CC	14k CC	12k CC	10k CC

Paso CC 5.00 x km 5.20 x km 5.45 x km 6.15 x km

* La recuperación debe ser de 30 segundos.

* * En las series de 1500 m, la recuperación debe ser de 300m de trote suave

Aprovechen el descanso extra de esta semana y pónganse como objetivo **hacer algo diferente en el gimnasio** (como TRX o el Pilates si no lo han probado).

Semana 10

Finalmente llegamos al taper, ese momento tan esperado después de más de dos meses de un entrenamiento muy exigente. Por las próximas tres semanas el plan será poner a punto nuestro cuerpo, reduciendo considerablemente las distancias, pero manteniendo la velocidad.

Solamente tendremos un día de velocidad, en el cual haremos el Test de Yasso. Consiste en diez series de 800m al mismo tiempo esperado en minutos que deseamos realizar en horas el día del maratón. Por ejemplo, un corredor que aspire a 3 horas, su tiempo en los 800m debe ser de 3 minutos para cada intervalo, con recuperación de 1.30. Un corredor que esté buscando 3 horas 45 minutos, debe correr cada serie de 800m en 3'45", con recuperación de 1'50". La recuperación debe ser del 50% del tiempo empleado en las series.

Nuestra carrera de fondo la bajaremos a 25k, comenzando con el paso de carrera continua para culminar los últimos 5k a un ritmo más rápido que nuestro paso de maratón.

Recuerden que deben probar la ropa y calzado que van a usar en la carrera con suficiente tiempo, si no lo han hecho aún, este es el momento. También es recomendable que se pesen antes y después del largo del domingo, si su pérdida de peso es superior al 2% (lo ideal es que su peso sea el mismo), lo más probable es que el día del maratón se vayan a deshidratar, así que hagan los ajustes necesarios en su hidratación durante la carrera para que esto no ocurra.

Ahora sí, disfruten ese merecido descanso.

Plan	3H	3H30'	4H'	4H30'
Lunes	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Martes	12k CC	10k CC	8k CC	10k CC
Miércoles	15k CC	12k CC	10k CC	Descanso
Jueves	10x800 a 3'	10x800 a 3'30"	10x800 a 4'	10x800 a 4'30"
Viernes	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

Sábado	15k Suave	15k Suave	12k Suave	10k Suave
Domingo	25k Progresivo	25k Progresivo	20k Progresivo	20k Progresivo
Paso CC	5.00 x km	5.30 x km	5.45 x km	6.15 x km

Semana 11

Espero que estén disfrutando de éstas semanas de [Taper](#) ^[2] (descanso activo). Para los que han seguido con constancia el plan de entrenamiento, les aseguro que el trabajo está hecho, por lo que **por los próximos 14 días son más importantes el descanso y la alimentación que cualquiera de los entrenamientos.**

Los trabajos de velocidad esta semana son muy fáciles de realizar y tal como hemos venido entrenando las últimas semanas, la clave está en administrar el ritmo.

El Martes los 5×1000 son a paso de 10k con recuperación de 2 minutos. Recuerden, **controlen su ritmo**, el objetivo es mantener la velocidad en esta fase de descanso sin cargar las piernas.

Los 10×700 del Jueves son de nuevo buscando control de ritmo. La recuperación es de 100m al trote (aprox 50" a 1').

Los 10k del domingo son controlados a paso de ½ Maratón, y los vamos a hacer con una variación, traten de hacer el mismo calentamiento que van a realizar el día de la carrera. Uno de los errores comunes es que el día del maratón salimos sin calentamiento a paso de carrera, algo que nunca hemos entrenado. Hay gente que calienta, lo cual no es fácil luchando para colocarse en la salida entre una multitud de 40.000 personas.

En mi caso prefiero arrancar el primer km a MP+30 seg, el segundo km a MP+15 seg, para después de los 10 minutos buscar ritmo constante. De esa forma adapto gradualmente mi cuerpo al ritmo programado. Sea cual sea su estrategia, practíquela en la carrera del Domingo.

Disfruten y cuidense ésta semana.

Plan	3H	3H30'	4H'	4H30'
Lunes	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Martes	5×1000 a 3'50"	5×1000 a 4'20"	5×1000 a 4'50"	5×1000 a 5'20"
Miércoles	12k CC	10k CC	Descanso	Descanso
Jueves	10×700 a 3'	10×700 a 3'30"	10×700 a 4'00	10×700 a 4'30"
Viernes	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

Sábado	10k suave	10k suave	10k suave	10k suave
Domingo	10k Carrera	10k Carrera	10k Carrera	10k Carrera
Paso CC	5.00 x km	5.30 x km	5.45 x km	6.15 x km
MP	Paso de Maratón			

Semana 12

Al fin entramos en la última semana del plan. Evidentemente que el foco estará en **descansar bien, hacer una buena carga de carbohidratos antes de la carrera y llegar al día de la maratón en la mejor condición posible.**

El martes vamos a hacer unas series de 200m, siendo el objetivo mantener un ritmo rápido (controlado), pero enfocándonos en una mecánica muy eficiente. La recuperación será de 30 segundos entre cada serie y de 2 minutos entre cada bloque.

Han entrenado muy duro, ahora es tiempo de divertirse en el maratón.

Les deseo el mayor de los éxitos y de corazón les agradezco su confianza y el esfuerzo que han hecho cada día.

Plan	3H	3H30'	4H'	4H30'
Lunes	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Martes	(10×200) x 2	(8×200 a) x 2	(6×200) x 2	10×200
Miércoles	10k Suave	10k Suave	8k Suave	8k Suave
Jueves	Viaje	Viaje	Viaje	Viaje
Viernes	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Sábado	6k suave	6k suave	6k suave	6k suave
Domingo	42k en 2.59	42k en 3.29	42k en 3.59	42k en 4.29

Article printed from Soy Maratonista: <http://www.soymaratonista.com>

URL to article: <http://www.soymaratonista.com/4449/plan-de-entrenamiento-para-correr-42k>

URLs in this post:

[1] fartlek: <http://www.soymaratonista.com/603/fartlek-imprimiendo-variedad-al-entrenamiento>

[2] Taper: <http://www.soymaratonista.com/3721/taper-para-varias-distancias>

Copyright © 2010 Soy Maratonista. Todos los derechos reservados.