



MEDIO
maratón de
VIÑA

29·03·2026

Plan de Entrenamiento

21K





MEDIO maratón de VIÑA

PLAYA REÑACA SECTOR 5



PARTIDA / META



4

20

1

19

2

18

3

17

4

16

5

15

6

14

7

13

8

12

9

11

10

RETORNO
21K

10

RETORNO
5K

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

K

5

K

21

Plan deportivo pensado para ti, donde podrás encontrar herramientas del mundo del running que te permitirán optimizar tu tiempo de preparación según tus necesidades y objetivos, distribuidos en **14 semanas**.

Con este plan podrás iniciar tu proceso cuando tú quieras, pero recuerda, **MIENTRAS MAS TARDE INICES MAS DIFÍCIL SERÁ**. Por ello, hemos agregado algunos tips relevantes como son los **TEST DEPORTIVOS, TABLAS DE RITMO, ZONA DE FRECUENCIAS CARDIACAS, GLOSARIO y MICROCICLOS SEMANALES** donde te recomendamos determinadas cargas de entrenamiento.



"La mejor fórmula para lograr tus **OBJETIVOS**"

CONSTANCIA DISCIPLINA DEDICACIÓN SACRIFICIO MOTIVACIÓN

Siempre es **RELEVANTE** iniciar todo proceso deportivo con un chequeo médico que ojalá incluya pruebas de esfuerzo, para disfrutar con tranquilidad el "camino del corredor".

RECUERDA QUE TENEMOS UN SOLO CUERPO
y la fiesta del 29 de marzo te espera de la mejor forma.





itau

MARATHON
medio
maratón de
VIÑA



TEST DEPORTIVO

¿Qué es?

Consiste en una prueba estandarizada y objetiva para medir y valorar las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación) y la condición general de salud de una persona, obteniendo datos cuantificables para planificar entrenamientos, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento ya sea de forma general o específica para un deporte.

¿QUE MIDE LA PRUEBA DE LA VAM?

Mide la velocidad aeróbica Máxima o **VAM**, es la Velocidad mínima a la que el corredor alcanza su máximo consumo de oxígeno, también llamado VO₂Máx, esta velocidad de referencia se debe mantener durante 6 minutos.

¿PARA QUE SE UTILIZA LA PRUEBA VAM?

Saber su **VAM** te ayudará a establecer zonas o ritmos específicos de entrenamiento, también sirve para predecir los ritmos de competencia, algo muy interesante en carreras de asfalto.



Tabla de referencia VAM

MIN/KM	KM/H
3	20
3.10	18.98
3.20	17.14
3.30	17.67
3.39	16.40
3.50	15.67
4	15
4.10	14.40
4.20	13.85
4.30	13.33
4.40	12.86
5	12
5.10	11.60
5.20	11.26
5.30	10.91
5.40	10.59
5.52	10.20
6	10
6.30	9.23



APLICAR TEST "VAM"

Selecciona el tipo de prueba: puedes optar por una prueba por distancia o por tiempo 6 min, la prueba por distancia es más sencilla y se recomienda para corredores populares, **LA PRUEBA POR TIEMPO ES MÁS CONTROLADA Y PUEDE SER MÁS FÁCIL DE CONTROLAR.**

PREPARACIÓN

Asegura estar descansado y en condiciones óptimas, **48 horas** antes de la prueba se puede realizar actividades de muy baja intensidad, estar bien hidratado y evitar la cafeína y otras sustancias que estimulen o alteren la frecuencia cardiaca.

REALIZAR LA PRUEBA (TEST)

Consiste en correr a tope en terreno llano y con buen control de tiempo, se debe anotar los **"METROS RECORRIDOS"**. Se recomienda para la primera vez, efectuar la prueba en forma controlada y en modo progresivo. El objetivo es tener una **PRIMERA REFERENCIA**.

Interpretar el resultado te permitirá calcular **TUS ZONAS** y objetivos de tus entrenamientos.rreas de asfalto.



TABLA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO DE PALLARES Y MORAN. NAVARRO (2012)

Define zonas basadas en el % de la velocidad aeróbica máxima (**VAM**) o umbrales (**R1, R2, R3 etc.**) abarcando desde intensidades suaves (**R1, R2**) hasta intensidades muy altas como el **VO2** máx. (**R3, R3+**) y capacidades anaeróbicas (**R4**) usando porcentajes como el 75% VAM para el umbral anaeróbico.

TABLA DE RITMOS DE CARRERA ¿QUÉ ES?

Es una herramienta que relaciona tu velocidad (min/km o min/milla) con tiempos de finalización para diferentes distancias, en este caso **"solo para 5 k"**, permitiendo planificar entrenamientos, establecer metas realistas, evaluar tu rendimiento y diseñar tu estrategia de carrera para lograr un objetivo específico.



TABLA	21K		
RITMO	KM	RITMO	TIEMPO
2.45	21,0kms	2:45 x Km	00:57:45
2.50	21,0kms	2:50 x Km	00:59:30
2.55	21,0kms	2:55 x Km	01:01:15
3.00	21,0kms	3:00 x Km	01:03:00
3.05	21,0kms	3:05 x Km	01:04:15
3.10	21,0kms	3:10 x Km	01:06:30
3.15	21,0kms	3:15 x Km	01:08:15
3.18	21,0kms	3:18 x Km	01:09:18
3.19	21,0kms	3:19 x Km	01:09:39
3.20	21,0kms	3:20 x Km	01:10:00
3.21	21,0kms	3:21 x Km	01:10:21
3.22	21,0kms	3:22 x Km	01:10:42
3.23	21,0kms	3:23 x Km	01:11:03
3.24	21,0kms	3:24 x Km	01:11:24
3.25	21,0kms	3:25 x Km	01:11:45
3.26	21,0kms	3:26 x Km	01:12:06
3.27	21,0kms	3:27 x Km	01:12:27
3.28	21,0kms	3:28 x Km	01:12:48
3.29	21,0kms	3:29 x Km	01:13:09
3.30	21,0kms	3:30 x Km	01:13:30
3.31	21,0kms	3:31 x Km	01:13:51
3.32	21,0kms	3:32 x Km	01:14:12
3.33	21,0kms	3:33 x Km	01:14:33
3.34	21,0kms	3:34 x Km	01:14:54
3.35	21,0kms	3:35 x Km	01:15:15
3.36	21,0kms	3:36 x Km	01:15:36
3.37	21,0kms	3:37 x Km	01:15:57
3.38	21,0kms	3:38 x Km	01:16:18
3.39	21,0kms	3:39 x Km	01:16:39
3.40	21,0kms	3:40 x Km	01:17:00
3.41	21,0kms	3:41 x Km	01:17:21
3.42	21,0kms	3:42 x Km	01:17:42
3.43	21,0kms	3:43 x Km	01:18:03
3.44	21,0kms	3:44 x Km	01:18:24
3.45	21,0kms	3:45 x Km	01:18:45
3.46	21,0kms	3:46 x Km	01:19:06
3.47	21,0kms	3:47 x Km	01:19:27
3.48	21,0kms	3:48 x Km	01:19:48
3.49	21,0kms	3:49 x Km	01:20:09
3.50	21,0kms	3:50 x Km	01:20:30
3.51	21,0kms	3:51 x Km	01:20:51
3.52	21,0kms	3:52 x Km	01:21:12
3.53	21,0kms	3:53 x Km	01:21:33
3.54	21,0kms	3:54 x Km	01:21:54
3.55	21,0kms	3:55 x Km	01:22:15

TABLA	21K		
RITMO	KM	RITMO	TIEMPO
3.56	21,0kms	3:56 x Km	01:22:36
3.57	21,0kms	3:57 x Km	01:22:57
3.58	21,0kms	3:58 x Km	01:23:18
3.59	21,0kms	3:59 x Km	01:23:39
4.00	21,0kms	4:00 x Km	01:24:00
4.01	21,0kms	4:01 x Km	01:24:21
4.02	21,0kms	4:02 x Km	01:24:42
4.03	21,0kms	4:03 x Km	01:25:03
4.04	21,0kms	4:04 x Km	01:25:24
4.05	21,0kms	4:05 x Km	01:25:45
4.06	21,0kms	4:06 x Km	01:26:06
4.07	21,0kms	4:07 x Km	01:26:27
4.08	21,0kms	4:08 x Km	01:26:48
4.09	21,0kms	4:09 x Km	01:27:09
4.10	21,0kms	4:10 x Km	01:27:30
4.11	21,0kms	4:11 x Km	01:27:51
4.12	21,0kms	4:12 x Km	01:28:12
4.13	21,0kms	4:13 x Km	01:28:33
4.14	21,0kms	4:14 x Km	01:28:54
4.15	21,0kms	4:15 x Km	01:29:15
4.16	21,0kms	4:16 x Km	01:29:36
4.17	21,0kms	4:17 x Km	01:29:57
4.18	21,0kms	4:18 x Km	01:30:18
4.19	21,0kms	4:19 x Km	01:30:39
4.20	21,0kms	4:20 x Km	01:31:00
4.21	21,0kms	4:21 x Km	01:31:21
4.22	21,0kms	4:22 x Km	01:31:42
4.23	21,0kms	4:23 x Km	01:32:03
4.24	21,0kms	4:24 x Km	01:32:24
4.25	21,0kms	4:25 x Km	01:32:45
4.26	21,0kms	4:26 x Km	01:33:06
4.27	21,0kms	4:27 x Km	01:33:27
4.28	21,0kms	4:28 x Km	01:33:48
4.29	21,0kms	4:29 x Km	01:34:09
4.30	21,0kms	4:30 x Km	01:34:30
4.31	21,0kms	4:31 x Km	01:34:51
4.32	21,0kms	4:32 x Km	01:35:12
4.33	21,0kms	4:33 x Km	01:35:33
4.34	21,0kms	4:34 x Km	01:35:54
4.35	21,0kms	4:35 x Km	01:36:15
4.36	21,0kms	4:36 x Km	01:36:36
4.37	21,0kms	4:37 x Km	01:36:57
4.38	21,0kms	4:38 x Km	01:37:18
4.39	21,0kms	4:39 x Km	01:37:39
4.40	21,0kms	4:40 x Km	01:38:00

TABLA	21K		
RITMO	KM	RITMO	TIEMPO
4.41	21,0kms	4:41 x Km	01:38:21
4.42	21,0kms	4:42 x Km	01:38:42
4.43	21,0kms	4:43 x Km	01:39:03
4.44	21,0kms	4:44 x Km	01:39:24
4.45	21,0kms	4:45 x Km	01:39:45
4.46	21,0kms	4:46 x Km	01:40:06
4.47	21,0kms	4:47 x Km	01:40:27
4.48	21,0kms	4:48 x Km	01:40:48
4.49	21,0kms	4:49 x Km	01:41:09
4.50	21,0kms	4:50 x Km	01:41:30
4.51	21,0kms	4:51 x Km	01:41:51
4.52	21,0kms	4:52 x Km	01:42:12
4.53	21,0kms	4:53 x Km	01:42:33
4.54	21,0kms	4:54 x Km	01:42:54
4.55	21,0kms	4:55 x Km	01:43:15
4.56	21,0kms	4:56 x Km	01:43:36
4.57	21,0kms	4:57 x Km	01:43:57
4.58	21,0kms	4:58 x Km	01:44:18
5.00	21,0kms	5:00 x Km	01:45:00
5.10	21,0kms	5:10 x Km	01:48:30
5.15	21,0kms	5:15 x Km	01:50:15
5.20	21,0kms	5:20 x Km	01:52:00
5.25	21,0kms	5:25 x Km	01:53:45
5.30	21,0kms	5:30 x Km	01:55:30
5.35	21,0kms	5:35 x Km	01:57:15
5.40	21,0kms	5:40 x Km	01:59:00
5.45	21,0kms	5:45 x Km	02:00:45
5.50	21,0kms	5:50 x Km	02:02:30
5.55	21,0kms	5:55 x Km	02:04:15
6.00	21,0kms	6:00 x Km	02:06:00
6.05	21,0kms	6:05 x Km	02:07:45
6.10	21,0kms	6:10 x Km	02:09:30
6.15	21,0kms	6:15 x Km	02:11:15
6.20	21,0kms	6:20 x Km	02:13:00
6.25	21,0kms	6:25 x Km	02:14:45
6.30	21,0kms	6:30 x Km	02:16:30
6.35	21,0kms	6:35 x Km	02:18:15
6.40	21,0kms	6:40 x Km	02:20:00
6.45	21,0kms	6:45 x Km	02:21:45
6.50	21,0kms	6:50 x Km	02:23:30
6.55	21,0kms	6:55 x Km	02:25:15
7.00	21,0kms	7:00 x Km	02:27:00
7.05	21,0kms	7:05 x Km	02:28:45
7.10	21,0kms	7:10 x Km	02:30:30
7.15	21,0kms	7:15 x Km	02:32:15

TABLA	KM	21K	TIEMPO
RITMO		RITMO	
7.20	21,0kms	7:20 x Km	02:34:00
7.25	21,0kms	7:25 x Km	02:35:45
7.30	21,0kms	7:30 x Km	02:37:30
7.35	21,0kms	7:35 x Km	02:39:15
7.40	21,0kms	7:40 x Km	02:41:00
7.45	21,0kms	7:45 x Km	02:42:45
7.50	21,0kms	7:50 x Km	02:44:30
7.55	21,0kms	7:55 x Km	02:46:15
8.00	21,0kms	8:00 x Km	02:48:00



MARATHON
maratón de
VINA



TABLA DE FRECUENCIA CARDIACA POR EDAD Y ZONA DE ENTRENAMIENTO

EDAD	ZONA DE REPOSO NIVEL DE ENTRENAMIENTO (50% - 60%)	ZONA DE QUEMA DE GRASA MODERADO (60% - 70%)	ZONA DE CARDIO MEJORAR RESISTENCIA (70% - 80%)
20	40-100 BPM	101-120 BPM	121-140 BPM
30	35-95 BPM	96-114 BPM	115-133 BPM
40	30-90 BPM	91-107 BPM	109-126 BPM
50	30-85 BPM	86-102 BPM	103-119 BPM
60	30-80 BPM	81-86 BPM	92-112 BPM
70	30-75 BPM	76-90 BPM	91-105 BPM
80	30-70 BPM	71-84 BPM	85-98 BPM
EDAD	ZONA DE UMBRAL UMBRAL ANAEROBICO (80% - 90%)	ZONA MÁXIMA CUIDADO (90% - 100%)	
20	14-160 BPM	161-200 BPM	
30	134-152 BPM	153-190 BPM	
40	127-144 BPM	145-180 BPM	
50	120-136 BPM	137-170 BPM	
60	113-128 BPM	129-160 BPM	
70	106-120 BPM	121-150 BPM	
80	99-112 BPM	113-140 BPM	



TABLA DE FRECUENCIA CARDIACA Y ZONAS

Tabla de referencia que permite medir la intensidad de tu ejercicio de forma objetiva, saber si te estás esforzando lo suficiente o demasiado, y adaptar el entrenamiento para lograr objetivos específicos como quemar grasa, mejorar resistencia cardiovascular, potenciar o recuperar, utilizando rangos porcentuales de tu frecuencia cardiaca máxima.

ZONA	FC MÁXIMA	INTENSIDAD
ZONA 1	50-60%	Calentamiento Recuperación
ZONA 2	60-70%	Moderado
ZONA 3	70-80%	Resistencia
ZONA 4	80-90%	Nivel Exigente
ZONA 5	90-100%	Máximo



GLOSARIO

ESTE GLOSARIO EXPLICA LOS TÉRMINOS

específicos de **RUNNING** que usaremos, entenderlos ayudará a que tus prácticas sean más efectivas.

ENTRENAMIENTO AEROBICO ¿QUÉ ES?

Es una sesión de baja intensidad que trabaja en la zona aeróbica, donde el cuerpo usa principalmente grasa como fuente de energía, durante este entrenamiento debes poder hablar cómodamente mientras corres sin que te falte el aire.

ENTRENAMIENTO DE SERIES ¿QUÉ ES?

Es un entrenamiento de alta intensidad que alterna tramos cortos y rápidos con descansos. Se utiliza para mejorar la velocidad, el umbral anaeróbico y la capacidad de sostener esfuerzos exigentes.

TIRADAS LARGAS O LONG RUN ¿QUÉ ES?

Es una sesión de baja, con intensidad moderada, dirigida a mantener un esfuerzo sostenido durante un periodo prolongado.

ENTRENAMIENTO REGENERATIVO ¿QUÉ ES?

Es una sesión de bajísima intensidad diseñada para facilitar la recuperación sin generar más fatiga.



TIPOS DE ENTRENAMIENTOS

ENTRENAMIENTO PROGRESIVO ¿QUÉ ES?

Es una sesión continua donde aumentamos el ritmo de forma gradual. Comienza suave y termina a una intensidad alta sin cortes ni pausas. Ayuda a trabajar el control de ritmo y la tolerancia al esfuerzo creciente.

ENTRENAMIENTO DE FARTLEK ¿QUÉ ES?

Es un entrenamiento con cambios de ritmo durante la carrera. Combina fases suaves con otras más rápidas, para trabajar la variabilidad del esfuerzo de forma natural y progresiva.

ENTRENAMIENTO CRUZADO ¿QUÉ ES?

Consiste en alternar con el running diferentes disciplinas como el ciclismo, la natación, el levantamiento de pesas o el yoga, para fortalecer otros grupos musculares, mejorar la resistencia cardiovascular y reducir el riesgo de lesiones.

CIRCUITO DEPORTIVO ¿QUÉ ES?

Es un método de entrenamiento que consiste en realizar una serie de ejercicios (fuerza, cardio, flexibilidad) de forma consecutiva en distintas "estaciones" o puntos, con descansos mínimos o nulos entre ellos, para mejorar la resistencia, fuerza y condición física general de forma eficiente.



IMPORTANCIA DE ENTRENAR LA MENTE

Para enfrentar con éxito una carrera de running no basta con entrenar nuestro cuerpo, es necesario preparar también nuestra mente.

A continuación, algunos tips y técnicas de preparación mental:

Divide la Carrera en varios tramos o minimetas: Con esta técnica, la distancia total parece menos intimidante y mucho más abordable.

Mantén un diálogo interno positivo: Las frases de ánimo que tú mismo puedes darte, podrán reemplazar los pensamientos negativos que vienen junto al cansancio.

Mindfulness: Concéntrate en tus propias sensaciones internas, tu respiración, tus movimientos y tus pisadas. Eso te permitirá mantenerte en el presente.

Visualización: Imagina que lo vas a lograr y cruzarás la meta con éxito, sintiéndote fuerte y disfrutando el momento.

Manejo del Dolor: Cuando aparezca el dolor físico y el cansancio extremo, concéntrate en tu respiración y distrae tu mente contando cosas o apreciando el paisaje y el entorno.



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 14 SEMANAS

Indicaciones generales

Este plan está diseñado pensando en lograr correr los **21 K el domingo 29 de marzo** dentro de un rango aceptable, sin inconvenientes físicos o musculares, en un proceso de aprendizaje deportivo donde descubrirás ciertos límites, conocerás tus capacidades y ritmos adecuados, y zonas de entrenamiento.

Esta experiencia te va a entregar conocimientos técnicos deportivos que ayudarán a tomar esta iniciativa de la mejor forma.

Para ello debes considerar los siguientes puntos antes de entrar en el proceso:

- 1.-Edad.
- 2.-Peso.
- 3.-Entrenar mínimo 3 a 4 veces por semana.
- 4.-Alternar días de entrenamiento y descanso.
- 5.-Aplicar entrenamientos cruzados.
- 6.-Mantener el seguimiento y control del microciclo semanal.
- 7.-Iniciar proceso con cargas adecuadas para nivelar su condición física.
- 8.-Respetar las alternancias a las cargas.
- 9.-Organizar sus tiempos.
- 10.-Siempre estar bien hidratado.
- 11.-No correr en la calle con audífonos.



SEMANA 14

ADAPTACIÓN A LAS CARGAS I

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 20-30 min, de carrera continua.

MARTES - CIRCUITO GENERAL

Entrenamiento cruzado, 30 min tren superior, medio e inferior.
Carrera Continua 30 min.

MIÉRCOLES - FARTLEK

Activación 10 min
Fartlek: 2-2; 1-1; 2-2; 1-1 (dos min lentos, dos min rápidos).
total: 18 min.
Ritmo, $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de intensidad.

JUEVES

Entrenamiento cruzado 30 min, tren superior medio e inferior.
Carrera Continua 30 min.

VIERNES

Descanso

SÁBADO - LONG RUN

Activación: 10 min.
8k-10k carrera continua en zona 2-zona 3.
Ruta plana.

DOMINGO

Descanso



SEMANA 13

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, y estiramientos.
Entrenamiento específico 20-30 min de carrera continua.

MARTES - CIRCUITO GENERAL

Entrenamiento cruzado 30 min, tren superior, medio e inferior.
Carrera Continua 30 min.

MIÉRCOLES - FARTLEK

Activación 10 min.
Fartlek: 2-; 1-1; 2-2; 1-1 (dos min lentos, dos min rápidos)
total: 18 min.
Ritmo, $\frac{1}{2}$ a de intensidad.

JUEVES - CIRCUITO GENERAL

Entrenamiento cruzado, 30 min tren superior, medio e inferior.
Carrera Continua 30 min.

VIERNES

Descanso

SÁBADO - LONG RUN

Activación: 10 min.
8k-10k carrera continua en zona 2-zona 3.
Ruta plana.

DOMINGO

Descanso



SEMANA 12

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, más estiramientos.
Entrenamiento específico 20-30 min, de carrera continua.

MARTES - CIRCUITO GENERAL

Entrenamiento cruzado, 30 min tren superior, medio e inferior.
Carrera Continua 30 min.

MIÉRCOLES - FARTLEK

Activación 10 min
Fartlek: 2-2; 1-1; 2-2; 1-1 (dos min lentos, dos min rápidos).
total: 28 min.
Ritmo, $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de intensidad.

JUEVES

Descanso

VIERNES

Descanso

SÁBADO - LONG RUN

Activación: 10 min.
6k-8k carrera continua zona 2-zona 3.
Ruta: Plana.

DOMINGO

Descanso



SEMANA 11

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 20-30 min de carrera continua.

MARTES - CIRCUITO GENERAL

Entrenamiento cruzado 30 min, tren superior, medio e inferior.

Total: 6 estaciones (3 de piernas, 3 de abdomen).

Cada estación 8 veces.

3x8 abdomen medio, bajo; 3x8 cuádriceps, gemelos.

Pesos bajos, mancuernas, barra colchoneta.

Carrera Continua: 20- 30 min.

MIÉRCOLES - FARTLEK

Activación: 10 min.

2-2; 1-1; 2-2; 1-1 (dos min lentos, dos min rápidos).

Total: 30 min. Ritmo, $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de intensidad.

JUEVES

Descanso

VIERNES

Descanso

SÁBADO - LONG RUN

Activación: 10 min.

10k-12k carrera continua en zona 2-zona 3.

Ruta: Plana.

DOMINGO

Descanso



SEMANA 10

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, estiramiento.
Entrenamiento específico 40 -45 min de carrera continua.

MARTES - CIRCUITO GENERAL

Entrenamiento cruzado 30 min, tren superior, medio e inferior.

Total: 4 estaciones, (2 de abdomen, 2 de piernas).

Cada estación 8 veces.

2x8 abdomen medio, bajo.

2x8 cuádriceps, gemelos.

Pesos bajos, mancuernas, barra colchoneta.

Carrera Continua: 30 min.

MIÉRCOLES - FARTLEK

2-2; 1-1; 2-2; 1-1 (dos min lentos, dos min rápidos). Total: 30 min

Ritmo, $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de intensidad.

JUEVES

Descanso

VIERNES

Descanso

SÁBADO - LONG RUN

Activación: 10 min.

10k-12k carrera continua en zona 2-zona 3.

DOMINGO

Descanso



SEMANA 09

EVALUACIÓN I

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 45-50 min de carrera continua.

MARTES - EVALUACIÓN

Activación: 4k min.
Test VAM de 6 min. (1)
Prueba de la Milla. (2)
(optar 1 o el 2).
Si bien las pruebas son en esfuerzo máximo, se recomienda que la primera vez sea a ritmo controlado y progresivo.
Final 3k.

MIÉRCOLES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico
45-50 min, de carrera continua en zona 2 o zona 3.

JUEVES

Descanso

VIERNES

Descanso

SÁBADO - LONG RUN

Activación: 10 min
12k-14k carrera continua en zona 2 o zona 3.

DOMINGO

Descanso



SEMANA 08

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 25-30 min de carrera continua.

MARTES - CIRCUITO GENERAL

Entrenamiento cruzado 30 min, medio e inferior.

Total: 6 estaciones, (3 de abdomen, 3 de piernas).

Cada estación 8 veces.

3x8 abdomen medio, bajo.

3x8 cuádriceps, gemelos.

Pesos bajos, mancuernas, barra colchoneta.

CARRERA CONTINUA 30 min.

MIÉRCOLES - FARTLEK

Activación 10 min.

Fartlek: 2-2,1-1,2-2,1-1 (dos min lento, dos min rápidos).

Total: 30 min. Ritmo, $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de intensidad

JUEVES

Descanso

VIERNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación 10 min de trote suave, estiramientos.

Entrenamiento específico 25-30 min de carrera continua.

SÁBADO - LONG RUN

Activación 10 min

Específico: (15K)

zona 2-zona 3

Ruta plana.

DOMINGO

Descanso



SEMANA 07

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación 10 min de trote suave, estiramientos.

Entrenamiento específico

35-40 min, de carrera continua, zona 2 y zona 3.

MARTES - CIRCUITO GENERAL

Entrenamiento cruzado 30 min, medio e inferior.

Total: 6 estaciones, (3 abdomen, 3 piernas) c/ estación 8 veces.

3x8 abdomen medio, bajo.

3x8 cuádriceps, gemelos.

Pesos bajos, mancuernas, barra colchoneta.

Bicicleta 25-30 min (ideal estática).

MIÉRCOLES - FARTLEK

Activación 10 min

Fartlek: 2-1; 2-1; 2-1; 2-1 (dos min lentos, un min rápido).

Total: 33 min. Ritmo, $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de intensidad.

JUEVES

Descanso

VIERNES - CIRCUITO GENERAL

Entrenamiento cruzado

30 min app.

SÁBADO - LONG RUN

Activación: 10 min

14K-16K carrera continua en zona 2 o zona 3.

Ruta plana.

DOMINGO

Descanso



SEMANA 06

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación 10 min de trote suave, estiramientos.

Entrenamiento específico

35-40 min, de carrera continua, zona 2 y zona 3.

MARTES - CIRCUITO GENERAL

Entrenamiento cruzado 30 min, tren medio e inferior.

Total: 6 estaciones, (3 abdomen, 3 piernas).

Cada estación 8 veces.

3x8 abdomen medio, bajo; 3x8 cuádriceps, gemelos.

Pesos bajos, mancuernas, barra colchoneta.

Bicicleta: 25-30 min (ideal estática).

MIÉRCOLES - FARTLEK

Activación 10 min.

Fartlek: 2-1; 2-1; 2-1; 2-1 (dos min lentos, un min rápido).

Total: 30 min. Ritmo, $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de intensidad.

JUEVES

Descanso

VIERNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

35-40 Min.

SÁBADO - LONG RUN

Activación: 10 min

16K-18K carrera continua zona 2 o zona3.

Ruta plana.

DOMINGO

Descanso



SEMANA 05

EVALUACIÓN II

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 45-50 min, de carrera continua.

MARTES - EVALUACIÓN

Activación: 4k inicial
4 ascensiones de 50 mts.
Específico:
Test VAM de 6 min. (1)
3k final.

MIÉRCOLES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 45-50 min de carrera continua en zona 2- zona 3.

JUEVES

Descanso

VIERNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

35-40 Min.

SÁBADO - LONG RUN

Activación: 10 min.
12k-14k-16k carrera continua en zona 2 o zona 3.
Ruta plana.

DOMINGO

Descanso



SEMANA 04

SEMANA CLAVE

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 20-30 min, de carrera continua en zona 2 y zona 3.

MARTES - FARTLEK

Activación: 10 min.
Fartlek: (2-1; 2-1; 2-1...) (dos min lentos, un min rápido).
Total: 33 min.
Ritmo, $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de intensidad.

MIÉRCOLES

Descanso

JUEVES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 20- 30 min, de carrera continua en zona 2 y zona 3.

VIERNES

Descanso

SÁBADO - LONG RUN

Activación: 10 min
18K-20k carrera continua en zona 2, zona 3. Ruta plana.
La distancia es aceptable, pero está sujeta a su condición física del día.

DOMINGO

Descanso



SEMANA 03

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, estiramientos.

Entrenamiento específico 45-50 min de carrera continua en zona 2, zona 3.

MARTES - FARTLEK

Activación: 10 min.

Fartlek: 2-1; 2-1; 2-1; 2-1 (dos min lentos, un min rápido).

Total: 36 min.

Ritmo, $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de intensidad.

MIÉRCOLES

Descanso

JUEVES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, estiramientos.

Entrenamiento específico 45-50 min, de carrera continua en zona 2, zona 3.

VIERNES

Descanso

SÁBADO - CARRERA PROGRESIVO

Activación: 10 min

3X4K PAUSA 5.

La 1° carrera continua $\frac{1}{2}$.

La 2° carrera continua $\frac{3}{4}$.

La 3° progresivo.

Ruta plana.

DOMINGO

Descanso



SEMANA 02

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 40-45 min, de carrera continua en zona 2 y zona 3.

MARTES - PROGRESIVO

Activación: 10 min.
Fartlek: 2-1,2-1,2-1,2-1 (dos min lentos, un min rápido).
Total: 36-39 min.
Ritmo, $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de intensidad.

MIÉRCOLES

Descanso

JUEVES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 35-40 min de carrera continua en zona 2 y zona 3.

VIERNES

Descanso

SÁBADO - CARRERA PROGRESIVO

Activación: 10 min.
12k-14k carrera continua en zona 2 zona 3.

DOMINGO

Descanso



SEMANA 01

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 35-40 min de carrera continua en zona 2 y zona 3.

MARTES - PROGRESIVO

Activación: 10 min.
Específico: 3x3k pausa 5 min.
Ritmo (1/2 -3/4 -1/2)

MIÉRCOLES

Descanso

JUEVES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación: 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 35-40 min de carrera continua en zona 2 y zona 3.

VIERNES

Descanso

SÁBADO - LONG RUN

Retiro de Kit.

DOMINGO

PARTICIPACIÓN

Activación 10-15min.
21K





MEDIO
maratón de
VIÑA

