



MEDIO
maratón de
Viña

29-03-2026

Plan de Entrenamiento





MEDIO
maratón de
viña

5K 21K

PLAYA REÑACA SECTOR 5



PARTIDA / META

1

20

4

3

19

2

PLAYA LAS SALINAS

18

3

PLAYA LOS CAÑONES

17

4

PLAYA EL SOL

16

5

15

6

14

7

13

8

12

9

11

10

RETORNO
5K

RETORNO
21K

SIMBOLOGÍA

5K

21K



RECORRIDO 5K
RECORRIDO 21K

5K

EMPALME DE
RECORRIDOS



SERVICIOS
MÉDICOS



HIDRATACIÓN



BAÑOS



CRONOMETRAJE

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 12 semanas.**

Con este plan podrás dar inicio a tu proceso cuando tú quieras, pero recuerda, **MIENTRAS MAS TARDE INICIES MAS DIFÍCIL SERÁ.** Por ello, hemos agregado algunos tips relevantes como son los **TEST DEPORTIVOS, TABLAS DE RITMO, ZONA DE FRECUENCIAS CARDIACAS, GLOSARIO y LOS MICROCILOS 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.





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
Fuente: www.futimarathon.cl	



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. rreras 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	5K		
RITMO	KM	RITMO	TIEMPO
3.50	5,0kms	3:50 x km	00 hora 19'10"
3.55	5,0kms	3:55 x km	00 hora 19'35"
4.00	5,0kms	4:00 x km	00 hora 20'00"
4.01	5,0kms	4:01 x km	00 hora 20'05"
4.02	5,0kms	4:02 x km	00 hora 20'10"
4.03	5,0kms	4:03 x km	00 hora 20'15"
4.04	5,0kms	4:04 x km	00 hora 20'20"
4.05	5,0kms	4:05 x km	00 hora 20'25"
4.06	5,0kms	4:06 x km	00 hora 20'30"
4.07	5,0kms	4:07 x km	00 hora 20'35"
4.08	5,0kms	4:08 x km	00 hora 20'40"
4.09	5,0kms	4:09 x km	00 hora 20'45"
4.10	5,0kms	4:10 x km	00 hora 20'50"
4.11	5,0kms	4:11 x km	00 hora 20'55"
4.12	5,0kms	4:12 x km	00 hora 21'00"
4.13	5,0kms	4:13 x km	00 hora 21'05"
4.18	5,0kms	4:18 x km	00 hora 21'30"
4.23	5,0kms	4:23 x km	00 hora 21'55"
4.24	5,0kms	4:24 x km	00 hora 22'00"
4.25	5,0kms	4:25 x km	00 hora 22'05"
4.26	5,0kms	4:26 x km	00 hora 22'10"
4.27	5,0kms	4:27 x km	00 hora 22'15"
4.28	5,0kms	4:28 x km	00 hora 22'20"
4.29	5,0kms	4:29 x km	00 hora 22'25"
4.30	5,0kms	4:30 x km	00 hora 22'30"
4.31	5,0kms	4:31 x km	00 hora 22'35"
4.32	5,0kms	4:32 x km	00 hora 22'40"
4.33	5,0kms	4:33 x km	00 hora 22'45"
4.34	5,0kms	4:34 x km	00 hora 22'50"
4.35	5,0kms	4:35 x km	00 hora 22'55"
4.36	5,0kms	4:36 x km	00 hora 23'00"
4.41	5,0kms	4:41 x km	00 hora 23'25"
4.46	5,0kms	4:46 x km	00 hora 23'50"
4.47	5,0kms	4:47 x km	00 hora 23'55"
4.48	5,0kms	4:48 x km	00 hora 24'00"
4.49	5,0kms	4:49 x km	00 hora 24'05"
4.50	5,0kms	4:50 x km	00 hora 24'10"
4.51	5,0kms	4:51 x km	00 hora 24'15"
4.52	5,0kms	4:52 x km	00 hora 24'20"
4.53	5,0kms	4:53 x km	00 hora 24'25"
4.54	5,0kms	4:54 x km	00 hora 24'30"
4.55	5,0kms	4:55 x km	00 hora 24'35"
4.56	5,0kms	4:56 x km	00 hora 24'40"
4.57	5,0kms	4:57 x km	00 hora 24'45"
4.58	5,0kms	4:58 x km	00 hora 24'50"

TABLA	5K		
	KM	RITMO	TIEMPO
5.00	5,0kms	5:00 x km	00 hora 25'00"
5.10	5,0kms	5:10 x km	00 hora 25'50"
5.15	5,0kms	5:15 x km	00 hora 26'15"
5.20	5,0kms	5:20 x km	00 hora 26'40"
5.25	5,0kms	5:25 x km	00 hora 27'05"
5.30	5,0kms	5:30 x km	00 hora 27'30"
5.35	5,0kms	5:35 x km	00 hora 27'55"
5.40	5,0kms	5:40 x km	00 hora 28'20"
5.45	5,0kms	5:45 x km	00 hora 28'45"
5.50	5,0kms	5:50 x km	00 hora 29'10"
5.55	5,0kms	5:55 x km	00 hora 29'35"
6.00	5,0kms	6:00 x km	00 hora 30'00"
6.05	5,0kms	6:05 x km	00 hora 30'25"
6.10	5,0kms	6:10 x km	00 hora 30'50"
6.15	5,0kms	6:15 x km	00 hora 31'15"
6.20	5,0kms	6:20 x km	00 hora 31'40"
6.25	5,0kms	6:25 x km	00 hora 32'05"
6.30	5,0kms	6:30 x km	00 hora 32'30"
6.35	5,0kms	6:35 x km	00 hora 32'55"
6.40	5,0kms	6:40 x km	00 hora 33'20"
6.45	5,0kms	6:45 x km	00 hora 33'45"
6.50	5,0kms	6:50 x km	00 hora 34'10"
6.55	5,0kms	6:55 x km	00 hora 34'35"
7.00	5,0kms	7:00 x km	00 hora 35'00"
7.05	5,0kms	7:05 x km	00 hora 35'25"
7.10	5,0kms	7:10 x km	00 hora 35'50"
7.15	5,0kms	7:15 x km	00 hora 36'15"
7.20	5,0kms	7:20 x km	00 hora 36'40"
7.25	5,0kms	7:25 x km	00 hora 37'05"
7.30	5,0kms	7:30 x km	00 hora 37'30"
7.35	5,0kms	7:35 x km	00 hora 37'55"
7.40	5,0kms	7:40 x km	00 hora 38'20"
7.45	5,0kms	7:45 x km	00 hora 38'45"
7.50	5,0kms	7:50 x km	00 hora 39'10"
7.55	5,0kms	7:55 x km	00 hora 39'35"
8.00	5,0kms	8:00 x km	00 hora 40'00"



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 UMBRA L ANAEROBICO (80% - 90%)	ZONA MÁXIMA CUIDADO (90% - 100%)
20	14-160 BPM	101-120 BPM
30	134-152 BPM	96-114 BPM
40	127-144 BPM	91-107 BPM
50	120-136 BPM	86-102 BPM
60	113-128 BPM	81-86 BPM
70	106-120 BPM	76-90 BPM
80	99-112 BPM	71-84 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 Recuperacion
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 12 SEMANAS

Indicaciones generales

Este plan está diseñado para correr los 5k 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, podrás conocer tus capacidades, saber de ritmos adecuados y zonas de entrenamiento.

Estos tipos de entrenamiento te van a entregar conocimientos técnicos deportivos que te ayudarán a tomar esta iniciativa de la mejor forma y obtener así el mejor resultado del proceso.

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 12

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.

MIÉRCOLES – FARTLEK

Activación: 10 min.
Fartlek: 2-1,2-1,2-1,2-1 (dos min lentos, un min rápido).
Total: 18 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

TOTAL KM SEMANAL:
20K app.



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, (2 de brazo, 2 de abdomen, 2 de piernas),

cada estación 8 veces.

2x8 bíceps, 2x6 pectoral.

2x8 abdomen medio, bajo.

2x8 cuádriceps, gemelos.

Pesos bajos, mancuernas, barra colchoneta.

MIÉRCOLES - FARTLEK

Activación: 10 min.

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

Total: 21 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

TOTAL KM SEMANAL:
20K-22K app.



SEMANA 10

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: 4 estaciones, (2 abdomen, 2 piernas) Cada estación 8 veces

2x8 abdomen medio, bajo; 2x8 cuádriceps, gemelos.
Pesos bajos, mancuernas, barra colchoneta.
Bicicleta 20 min. (ideal estática).

MIÉRCOLES – FARTLEK

Activación: 10 min.

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

Total: 24 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

TOTAL KM SEMANAL:
20K-24K app.



SEMANA 09

EVALUACIÓN I

LUNES – CARRERA DE RECUPERACIÓN

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

MARTES – EVALUACIÓN I

Activación: 10 min
Test Vam de 6 min. (1)
Prueba de la Milla. (2)
(optar por 1 o 2)
Si bien las pruebas son en esfuerzo máximo, se recomienda que la primera vez sea a ritmo controlado y progresivo.

MIÉRCOLES – CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 30 min, de carrera continua en zona 2 o zona 3.

JUEVES

Descanso

VIERNES

Descanso

SÁBADO – LONG RUN

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

DOMINGO

Descanso

TOTAL KM SEMANAL:
20K app.



SEMANA08

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, tren superior medio e inferior.

Total: 6 estaciones, (2 de tren superior, 2 de abdomen, 2 de piernas) cada estación 8 veces; 2x8 bíceps y pectorales ; 2x8 abdomen medio, bajo; 2x8 cuádriceps, gemelos.

Pesos bajos, mancuernas, barra colchoneta.

Bicicleta 20 min. (ideal estática).

MIÉRCOLES – FARTLEK

Activación 10 min.

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

Total: 24 min. Ritmo, $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de intensidad.

JUEVES

Descanso

VIERNES – CIRCUITO GENERAL

Descanso

SÁBADO – LONG RUN

Activación 10 min.

Específico: 2x3k pausa 5 min.

Ruta plana.

DOMINGO

Descanso

TOTAL KM SEMANAL:
22K-24K app.



SEMANA07

LUNES – CARRERA DE RECUPERACIÓN

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

MARTES – CIRCUITO GENERAL

Entrenamiento cruzado 30 min, tren superior medio e inferior.

Total: 6 estaciones, (2 de tren superior, 2 de abdomen, 2 de piernas) cada estación 8 veces; 2x8 bíceps y pectorales ; 2x8 abdomen medio, bajo; 2x8 cuádriceps, gemelos.

Pesos bajos, mancuernas, barra colchoneta.

Bicicleta 20 min. (ideal estática).

MIÉRCOLES – FARTLEK

Activación 10 min.

Fartlek: 2-1,2-1,2-1,2-1 (dos min lentos, un min rápido,
Total: 24 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

6k-8k carrera continua
zona 2, zona 3

Ruta plana.

DOMINGO

Descanso

TOTAL KM SEMANAL:
22K-26K app.



SEMANA 06

LUNES – CARRERA DE RECUPERACIÓN

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

MARTES – CIRCUITO GENERAL

Entrenamiento cruzado 30 min, tren superior medio e inferior.

Total: 6 estaciones, (2 de tren superior, 2 de abdomen, 2 de piernas) cada estación 8 veces.

2x8 bíceps y pectorales; 2x8 abdomen medio, bajo.

2x8 cuádriceps, gemelos.

Pesos bajos, mancuernas, barra colchoneta.

Bicicleta: 20 min (ideal estática).

MIÉRCOLES – FARTLEK

Activación 10 min.

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

Total: 24 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

6k-8k carrera continua

zona 2, zona 3

Ruta plana.

DOMINGO

Descanso

TOTAL KM SEMANAL:
22K-26K app.



SEMANA05

EVALUACIÓN II

LUNES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

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

MARTES - EVALUACIÓN

Activación: 10 min.
4 ascensiones de 50 mts.
Específico:
Test Vam de 6 min. (1)
Prueba de la Milla. (2)
(optar por 1 o 2).

MIÉRCOLES - CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 30 min de carrera continua en zona 2 o zona 3.

JUEVES

Descanso

VIERNES - CIRCUITO GENERAL

Entrenamiento cruzado
30 min app.

SÁBADO - LONG RUN

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

DOMINGO

Descanso

TOTAL KM SEMANAL:
22K-26K app.



SEMANA04

LUNES – CARRERA DE RECUPERACIÓN

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

MARTES – FARTLEK

Activación 10 min.
Fartlek: 2-1,2-1,2-1,2-1 (dos min lentos, un min rápido).
Total: 24 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, 30 min carrera continua, zona 2 y 3.

VIERNES

Descanso

SÁBADO – LONG RUN

Activación: 10 min
8k-10k-12K carrera continua en zona 2, zona 3. Ruta plana.
La distancia es aceptable, pero está sujeta a su condición física del día.

DOMINGO

Descanso

TOTAL KM SEMANAL:
22K-26K app.



SEMANA03

LUNES – CARRERA DE RECUPERACIÓN

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

MARTES – FARTLEK

Activación 10 min.
Fartlek: 2-1,2-1,2-1,2-1 (dos min lentos, un min rápido).
Total: 21 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 30 min carrera continua en zona 2 y 3.

VIERNES

Descanso

SÁBADO – CARRERA PROGRESIVO

Activación: 10 min.
2X4K PAUSA 5.
La 1° carrera continua.
La 2° progresiva. Ruta plana.

DOMINGO

Descanso

TOTAL KM SEMANAL:
22K-26K app.



SEMANA02

LUNES – CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 25 min de carrera continua, zona 2 y zona 3.

MARTES – FARTLEK

Activación 10 min.
Fartlek: 2-1,2-1,2-1,2-1 (dos min lentos, un min rápido).
Total: 18 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 30 min carrera continua en zona 2 y 3.

VIERNES

Descanso

SÁBADO – CARRERA PROGRESIVO

Activación: 10 min.
8k carrera continua.

DOMINGO

Descanso

TOTAL KM SEMANAL:
22K-26K app.



SEMANA 01

PARTICIPACIÓN

LUNES – CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 25 min de carrera continua, zona 2 y zona 3.

MARTES – PROGRESIVO

Activación 10 min.
Específico: 2x3k con pausa de 5 min.

MIÉRCOLES

Descanso

JUEVES – CARRERA DE RECUPERACIÓN

Activación 10 min de trote suave, estiramientos.
Entrenamiento específico 30 min, de carrera continua en zona 2 o zona 3.

VIERNES

Descanso

SÁBADO – LONG RUN

Retiro de Kit.

DOMINGO

PARTICIPACIÓN

Activación 10 min.
5K





MEDIO
maratón de
viña

