



GOBIERNO AUTÓNOMO
MUNICIPAL DE COTOCA

MEDIO MARATÓN AL
SANTUARIO
DE **COTOCA**

ATLESTAR

Para correr media maratón en 1h.30', hay que correr a un promedio de 4:15 el km

PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB - 1h.30

SEMANA 1	DEL 11 DE OCTUBRE AL 17 DE OCTUBRE DEL 2021
LUNES	7 kms (4:50) + 30' de acondicionamiento físico + 20' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	14 km (6 km a 4'40 – 8 km a 4'05) + estiramientos
MIERCOLES	12 km + 40' de acondicionamiento físico (6 km a 4'30 – 6 km a 4'15)
JUEVES	10 km + 20' acondicionamiento físico (4 km a 4'40 – 6 km a 4'30) + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bién las sesiones anteriores
SABADO	6 km a 4'40 + 6 rectas de 100 m al 70% rec. volver andando (100 m) + estiramientos
DOMINGO	Competición: Distancia a elegir entre 5 y 8 km. Ritmo entre 3'45 – 3'55 el km + estiramientos

Daniel Matamala Candell (Entrenador de running y asesor en nutrición deportiva)

+591 69067526 danielmatamalacandel@gmail.com



GOBIERNO AUTÓNOMO
MUNICIPAL DE COTOCA

MEDIO MARATÓN AL
SANTUARIO
DE **COTOCA**

ATLESTAR

SEMANA 2

DEL 18 DE OCTUBRE AL 24 DE OCTUBRE DEL 2021

LUNES	10 km (5 kms a 4:50 5 kms a 4:30) + 30' de acondicionamiento físico + estiramientos
MARTES	5 kms a 4:50 + 6 series de 1000 a ritmo de 3:55 con recuperación de 2' entre cada serie + estiramientos
MIERCOLES	4 kms (4:50) + 35' de acondicionamiento físico + 20' de técnica de carrera + estiramientos
JUEVES	5 kms a 4:50 + 8 cambios de Z', con una rec. de Z' los Z'a ritmo de 4:15 y recuperacion a ritmo de 4:45 + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
SABADO	4 kms (4:50) + 35' de acondicionamiento físico + 20' de técnica de carrera + estiramientos
DOMINGO	16 kms a 4:45 + 8 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos

Daniel Matamala Candell (Entrenador de running y asesor en nutrición deportiva)

+591 69067526 danielmatamalacandel@gmail.com



GOBIERNO AUTÓNOMO
MUNICIPAL DE COTOCA

MEDIO MARATÓN AL
SANTUARIO
DE **COTOCA**

ATLESTAR

SEMANA 3

DEL 25 DE OCTUBRE AL 31 DE OCTUBRE DEL 2021

LUNES	5 kms (4:50) + 20' de acondicionamiento físico + 15' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	5 km (4:50) + 8 series de 500 metros. a ritmo de 3:50 rec. 3'. entre series trotando suave + estiramientos
MIERCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico (6 kms a 4:50 6 kms a 4:30) + 15' de técnica de carrera + estiramientos
JUEVES	5 km (4:50) + 3 series de 3.000 m. a 11:50, re c. 3'. entre series trotando suave + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
SABADO	5 km a ritmo 4:50 + 10 cambios de 60'', con una rec. de 3'. los 60'' a ritmo 4:00 y la rec. a 4:30 el km + estiramientos
DOMINGO	18 km (5 km a 4:50 - 7 km a 4:30 - 6 km a 4:15) + estiramientos

Daniel Matamala Candell (Entrenador de running y asesor en nutrición deportiva)

+591 69067526 danielmatamalacandel@gmail.com



GOBIERNO AUTÓNOMO
MUNICIPAL DE COTOCA

MEDIO MARATÓN AL
SANTUARIO
DE **COTOCA**

ATLESTAR

SEMANA 4

DEL 1 DE NOVIEMBRE AL 7 DE NOVIEMBRE DEL 2021

LUNES	5 kms (4:50) + 30' de acondicionamiento físico + 10' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	5 km (4:50) + 12 series de 200 metros. a ritmo de 3:50 rec. 3' entre series trotando suave + estiramientos
MIERCOLES	14 km (6 km a 4:50 – 8 km a 4:30) + 30' de acondicionamiento físico + estiramientos
JUEVES	5 kms a 4:50+ 10 cambios de 30', con una rec. de 1' + los 30' a ritmo 4:00 y la rec. a 4:15 + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
SABADO	5 km a 4:50 + 3 series de 2.000 m. a 7:40, rec. 2' entre series trote suave + estiramientos
DOMINGO	18 kms (5 km a 4:50 – 8 km a 4'30 – 5 km a 4:10) + estiramientos

Daniel Matamala Candell (Entrenador de running y asesor en nutrición deportiva)
+591 69067526 danielmatamalacandel@gmail.com



GOBIERNO AUTÓNOMO
MUNICIPAL DE COTOCA

MEDIO MARATÓN AL
SANTUARIO
DE **COTOCA**

ATLESTAR

SEMANA 5

DEL 8 DE NOVIEMBRE AL 14 DE NOVIEMBRE DEL 2021

LUNES	5 kms (4:30) + 40' de acondicionamiento físico + estiramientos
MARTES	5 km (4:50) + 10 series de 400 metros. a ritmo de 3:50 rec. 3' entre series trotando suave + estiramientos
MIÉRCOLES	10 kms (4 kms 4:50 6 kms a 4:30) + 10' de técnica de carrera + estiramientos
JUEVES	5 km (4:50) + 6 series de 1.000 m. a :3:50 recuperando 2' entre series con un trote suave + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
SABADO	4 kms (4:50) + 6 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos
DOMINGO	COMPETICIÓN: Entre 10-15 kms a ritmo de 4:00 - 4:10 , si no se puede hacer competición realizar un test de 10 a 4:05 + estiramientos

Daniel Matamala Candell (Entrenador de running y asesor en nutrición deportiva)

+591 69067526 danielmatamalacandel@gmail.com



GOBIERNO AUTÓNOMO
MUNICIPAL DE COTOCA

MEDIO MARATÓN AL
SANTUARIO
DE **COTOCA**

ATLESTAR

SEMANA 6

DEL 15 DE NOVIEMBRE AL 21 DE NOVIEMBRE DEL 2021

LUNES	5 kms (4:50) + 10' de acondicionamiento físico + 10' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	6 km (4:50) + 8 series de 500 metros. a ritmo de 3:50 rec. 3´. entre series trotando suave + estiramientos
MIERCOLES	14 km (4 kms a 4:50 10 kms a 4:30) + 30´ de acondicionamiento físico + estiramientos
JUEVES	5 km (4:50) + 2 series de 3.000 m. a 11:45, rec. 3´ entre series trotando suave + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bién las sesiones anteriores
SABADO	5 km a ritmo 4:50 + 6 cambios de 2´, con una rec. de 2´ los 2´a ritmo de 4:05 y la rec. a 4:30 + estiramientos
DOMINGO	18 km (6 km a 4:50 – 12 km a 4:30) + estiramientos

Daniel Matamala Candel (Entrenador de running y asesor en nutrición deportiva)

+591 69067526 danielmatamalacandel@gmail.com



GOBIERNO AUTÓNOMO
MUNICIPAL DE COTOCA

MEDIO MARATÓN AL
SANTUARIO
DE **COTOCA**

ATLESTAR

SEMANA 7

DEL 22 DE NOVIEMBRE AL 28 DE NOVIEMBRE DEL 2021

LUNES	4 kms (4:50) + 15' de acondicionamiento físico + 15' de técnica de carrera + 6 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos
MARTES	6 km (4:50) + 12 series de 200 metros. a ritmo de 3:50 rec. 3´. entre series trotando suave + estiramientos
MIERCOLES	12 km (4 km a 4:50 – 8 km a 4:15) + 30´ de acondicionamiento físico + 15' de acondicionamiento físico + estiramientos
JUEVES	5 km a ritmo 4:50 + 3 series de 3000 a ritmo de 3:50 recuperando 2' entre series + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
SABADO	5 km (4:50) + 2 km (4:10) + 10 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos
DOMINGO	16 km.(6 km a 4:50 – 10 km a 4:25) + 6 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos

Daniel Matamala Candell (Entrenador de running y asesor en nutrición deportiva)

+591 69067526 danielmatamalacandel@gmail.com



GOBIERNO AUTÓNOMO
MUNICIPAL DE COTOCA

MEDIO MARATÓN AL
SANTUARIO
DE **COTOCA**

ATLESTAR

SEMANA 8	DEL 29 DE NOVIEMBRE AL 5 DE DICIEMBRE DEL 2021
LUNES	DESCANSO <i>en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores</i>
MARTES	5 km (4:50) + 8 series de 100 metros a 15" rec. 20" entre series trotando suave. + estiramientos
MIÉRCOLES	10 Km. (4 km a 4:50 -6 km a 4 :30) + 8 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos
JUEVES	5 km (4:50) + 5 series de 1.000 metros 3:50 a rec. 3´ entre series trotando suave. + estiramientos
VIERNES	DESCANSO <i>en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores</i>
SABADO	4 kms a (4:50) + 10 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos
DOMINGO	4 kms (4:50) + 20' de acondicionamiento físico + 20' de técnica de carrera + estiramientos
LUNES 6 DE DICIEMBRE HACER UN PEQUEÑO TROTE DE 4 KMS A 4:55 Y 6 RECTAS DE 100 METROS VOLVIENDO ANDANDO + ESTIRAMIENTOS	
MARTES 7 DE DICIEMBRE YA LA PRUEBA DE MEDIA MARATÓN AL SANTUARIO DE COTOCA 21K	

Daniel Matamala Candell (Entrenador de running y asesor en nutrición deportiva)
+591 69067526 danielmatamalacandel@gmail.com