



GOBIERNO AUTÓNOMO
MUNICIPAL DE COTOACA

MEDIO MARATÓN AL
SANTUARIO
DE **COTOACA**

ATLESTAR

Hay que correr a un promedio de 5:00 x kilómetro

PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB 1H.45

SEMANA 1	DEL 11 DE OCTUBRE AL 17 DE OCTUBRE DEL 2021
LUNES	5 kms (5:40) + 25' de acondicionamiento físico + 10' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	5 km (5:40) + 6 series de 1.000 m. a 5:00 rec. 3´ entre series trotando suave + estiramientos
MIERCOLES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
JUEVES	10 kms (5 kms a 5:40 5 kms a 5:30) + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
SABADO	4 km a (5:40) + 6 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos
DOMINGO	COMPETICIÓN: Entre 8-10 kms a ritmo de 5:05 Si no se pudiera hacer competición, hacer un test de 10k a ritmo de 5:05

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	4 kms (5:40) + 35' de acondicionamiento físico + 20' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
MIÉRCOLES	10 km (5 kms a 5:40 5 kms a 5:30) + 20' de acondicionamiento físico + estiramientos
JUEVES	5 kms a 5:40 + 6 series de 1000 a ritmo de 5:00 con recuperación de 2' entre cada serie + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
SABADO	5 kms a 5:40 + 8 cambios de 2', con una rec. de 2' los 2' a ritmo de 4'50 y la rec. a 5'40 + estiramientos
DOMINGO	16 kms a 5:50 + 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	DESCANSO
MARTES	12 km + 30' de acondicionamiento físico (6 kms a 5:40 6 kms a 5:30) + 15' de técnica de carrera + estiramientos
MIERCOLES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
JUEVES	5 km (5:40) + 3 series de 3.000 m. a 15:00, rec. 3' entre series trotando suave + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
SABADO	5 km a ritmo 5 :40 + 10 cambios de 60'', con una rec. de 3'.los 60'' a ritmo 4:40 y la rec. a 5:40 el km + estiramientos
DOMINGO	18 km (5 km a 5 :50 -7 km a 5 :30 -6 km a 5 :20) + 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 (5:40) + 20' de acondicionamiento físico + 15' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
MIÉRCOLES	14 km (6 km a 5 :40 –8 km a 5 :20) + 30´. de acondicionamiento físico + estiramientos
JUEVES	5 kms a 5:40 + 10 cambios de 30´´, con una rec. de 1' + los 30´´ a ritmo 4:30 y la rec. a 5:30 + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
SABADO	5 km a 5:40 + 4 series de 2.000 m. a 9:40´´, rec. 2´ entre series trote suave + estiramientos
DOMINGO	18 kms (5 km a 5´40 –8 km a 5´30 –5 km a 5´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 (5:40) + 40' de acondicionamiento físico + estiramientos
MARTES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
MIÉRCOLES	5 km (5:40) + 6 series de 1.000 m. a 5:00 recuperando 2' entre series con un trote suave + estiramientos
JUEVES	10 kms (4 kms 5:40 6 kms a 5:30) + 10' de técnica de carrera + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
SABADO	4 kms (5:40) + 6 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos
DOMINGO	COMPETICIÓN: Entre 10-15 kms a ritmo de 5:00 - 5:05 , si no se puede hacer competición realizar un test de 10 a 5:05 + estiramientos

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

+591 69067526 danielmatamalacandel@gmail.com



GOBIERNO AUTÓNOMO
MUNICIPAL DE COTOACA

MEDIO MARATÓN AL
SANTUARIO
DE **COTOACA**

ATLESTAR

SEMANA 6

DEL 15 DE NOVIEMBRE AL 21 DE NOVIEMBRE DEL 2021

LUNES	7 kms (5:40) + 10' de acondicionamiento físico + 10' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
MIÉRCOLES	14 km (4 kms a 5:40 10 kms a 5:30) + 30' de acondicionamiento físico + estiramientos
JUEVES	5 km (5:40) + 2 series de 3.000 m. a 14:30, rec. 3' entre series trotando suave + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
SABADO	5 km a ritmo 5:40 + 8 cambios de 2', con una rec. de 2' los 2' a ritmo de 4:40 y la rec. a 5:40 + estiramientos
DOMINGO	18 km (6 km a 5'40 – 12 km a 5'20) + 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 7

DEL 22 DE NOVIEMBRE AL 28 DE NOVIEMBRE DEL 2021

LUNES	4 kms (5:40) + 20' de acondicionamiento físico + 20' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
MIÉRCOLES	12 km (4 km a 5:40 – 8 km a 5:20) + 30' de acondicionamiento físico + estiramientos
JUEVES	5 km a ritmo 5:40 + 10 cambios de 30'', con una rec. de 3' los 30'' a ritmo 4:30 y la rec. a 5:30 el km + estiramientos
VIERNES	DESCANSO en este día de descanso recuperar bien las sesiones anteriores
SABADO	5 km (5:40) + 3 series de 2.000 metros. a 9:40, rec. 4' entre series trotando suave. + estiramientos
DOMINGO	16 km. (6 km a 5:40 – 10 km a 5:30) + 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 bién las sesiones anteriores</i>
MARTES	5 km (5:40) + 6 series de 1.000 metros a 5 :00 rec. 3´ entre series trotando suave. + estiramientos
MIERCOLES	DESCANSO <i>en este día de descanso recuperar bién las sesiones anteriores</i>
JUEVES	10 Km. (4 km a 5 :40 -6 km a 5 :30) + 8 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos
VIERNES	DESCANSO <i>en este día de descanso recuperar bién las sesiones anteriores</i>
SABADO	4 kms a 5:40 + 10 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos
DOMINGO	4 kms (5:40) + 20' de acondicionamiento físico + 20' de técnica de carrera + estiramientos
LUNES 6 DE DICIEMBRE HACER UN PEQUEÑO TROTE DE 4 KMS A 5:50 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