



GOBIERNO AUTÓNOMO
MUNICIPAL DE COTOCA

MEDIO MARATÓN AL
SANTUARIO
DE **COTOCA**

ATLESTAR

Para correr media maratón en 2h hay que correr a un promedio de 5:43 km

PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB- 2 HORAS

SEMANA 1	DEL 11 DE OCTUBRE AL 17 DE OCTUBRE DEL 2021
LUNES	6 kms (4 kms a 5:50 2 kms a 5:40) + 25' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	10 kms (5 kms a 6:00 5 kms 5:50) + estiramientos
JUEVES	10 kms (6 kms a 6:00 4 kms a 5:45) + estiramientos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	12 kms (4 kms a 6:00 4 kms a 5:55 4 kms a 5:50) + 10 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos
DOMINGO	13 kms (6 kms a 6:15 7 kms a 5:50) + 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 2 DEL 18 DE OCTUBRE AL 24 DE OCTUBRE DEL 2021

LUNES	6 kms (4 kms a 5:45 2 kms a 5:35) + 35' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	6 kms (3 kms a 6:10 3 kms a 5:50) + 30" de acondicionamiento físico + estiramientos
JUEVES	6 kms (6:00) + 10 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	4 kms (6:15) + 4 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos
DOMINGO	COMPETICIÓN: entre 8-10 kms a elegir, ritmo de 5: 25 + 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	
LUNES	6 kms (4 kms a 5:45 2 kms a 5:35) + 35' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	12 km + 40' de acondicionamiento físico (7 km a 5'55) + estiramientos
JUEVES	5 km a 6'00 + 2 series de 3000 m. a 16:15 rec. 3' en las series + estiramientos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	12 kms (4 kms a 6:00 6 kms a 5:45 2 kms a 5:40) + estiramientos
DOMINGO	14 km (6 kms a 6:00 8 kms a 5:45) + 10 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 4

DEL 1 DE NOVIEMBRE AL 7 DE NOVIEMBRE DEL 2021

LUNES	8 kms (4 kms a 5:45 4 kms a 5:35) + 25' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 kms (5 kms a 5:55 7 kms a 5:50) + estiramientos
JUEVES	5 km a (6'00) + 3 series de 2000 m. a 10'40 rec. Recuperando 3' entre series + estiramientos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	12 kms (4 kms a 6:00 6 kms a 5:45 2 kms a 5:40) + estiramientos
DOMINGO	16 kms (8 kms a 6:00 8 kms a 5:50) + 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	8 kms (4 kms a 5:45 4 kms a 5:35) + 25' de técnica de carrera + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 km + 30' de acondicionamiento físico + (5 km a 5:50 7 kms a 5:45) + estiramientos
JUEVES	5 km a 6 :00 + 6 series de 1000 m. a 5 :15 rec. 3' + estiramientos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	12 kms (2 kms a 6:00 2 kms a 5:50 6 kms a 5:40 1 km a 5:30 1 km a 6:00) + estiramientos
DOMINGO	18 kms (8 kms a 6:20 8 kms a 6:10) + 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 6

DEL 15 DE NOVIEMBRE AL 21 DE NOVIEMBRE DEL 2021

LUNES	8 kms (4 kms a 5:45 4 kms a 5:35) + 25' de técnica de carrera + 30' de acondicionamiento físico + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 kms (6 kms a 6:00 6 kms a 5:50) + estiramientos
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	4 kms (2 kms a 6:10 2 kms a 6:00) + estiramientos
SABADO	Test de 15 kms (ritmo entre 5:40-5:45) + estiramientos
DOMINGO	6 kms (3 kms a 6:15 3 kms a 6:10) + 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 7 DEL 22 DE NOVIEMBRE AL 28 DE NOVIEMBRE DEL 2021

LUNES	6 kms (4 kms a 5:45 2 kms a 5:35) + 30' de acondicionamiento físico + estiramientos
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	12 kms (7 kms a 5:50 5 kms a 5:45) + 30' de acondicionamiento físico + estiramientos
JUEVES	5 kms (6:00) + 3 series de 2000 a 10:50 recuperando 3' entre series + estiramientos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	12 kms (4 kms a 6:00 6 kms a 5:45 2 kms a 5:40) + estiramientos
DOMINGO	14 kms (8 kms a 6:00 8 kms a 5:50) + 10 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
MARTES	8 kms (4 kms a 5:55 4 kms a 5:40) + 30' de acondicionamiento físico + estiramientos
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	6 kms (4 kms a 5:50 4 kms a 5:40) + estiramientos
VIERNES	DESCANSO
SABADO	4 kms (6:00) + 6 rectas de 100 metros volviendo andando + estiramientos
DOMINGO	5 kms (6:00) + 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