

# OSORNO RUNNERS

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

Atleta:	Rodrigo Garces	Edad:	40 años
Experiencia:	intermedio	Objetivo:	42K
Ritmo:	4:30/km	Fecha:	25-04-2026
Duración:	20 sem.	Días/sem:	6

### PERÍODO BASE

#### SEMANA 1

##### LUNES - Trote fácil 10 km

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

##### MARTES - Descanso activo 10 km

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

##### MIÉRCOLES - Descanso activo 10 km

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

##### JUEVES - Trote fácil 10 km

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

##### SÁBADO - Trote fácil 10 km

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

##### DOMINGO - Carrera larga 12 km

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

VOLUMEN: 62 KM

#### SEMANA 2

##### LUNES - Trote fácil 10 km

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

##### MARTES - Descanso activo 10 km

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

<b>MIÉRCOLES - Descanso activo</b>	<b>10 km</b>
Cal: 5 min caminata ligera o movilidad Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario	
<b>JUEVES - Trote fácil</b>	<b>10 km</b>
Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil. Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta	
<b>SÁBADO - Trote fácil</b>	<b>10 km</b>
Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil. Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta	
<b>DOMINGO - Carrera larga</b>	<b>14 km</b>
Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min. Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista	

VOLUMEN: 64 KM

SEMANA 3

<b>LUNES - Trote fácil</b>	<b>10 km</b>
Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil. Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta	
<b>MARTES - Descanso activo</b>	<b>10 km</b>
Cal: 5 min caminata ligera o movilidad Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario	
<b>MIÉRCOLES - Descanso activo</b>	<b>10 km</b>
Cal: 5 min caminata ligera o movilidad Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario	
<b>JUEVES - Trote fácil</b>	<b>10 km</b>
Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil. Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta	
<b>SÁBADO - Trote fácil</b>	<b>10 km</b>
Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil. Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta	
<b>DOMINGO - Carrera larga</b>	<b>16 km</b>
Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min. Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista	

VOLUMEN: 66 KM

SEMANA 4

<b>LUNES - Trote fácil</b>	<b>10 km</b>
Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil. Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta	

<b>MARTES - Descanso activo</b>	<b>10 km</b>
Cal: 5 min caminata ligera o movilidad Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario	
<b>MIÉRCOLES - Descanso activo</b>	<b>10 km</b>
Cal: 5 min caminata ligera o movilidad Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario	
<b>JUEVES - Trote fácil</b>	<b>10 km</b>
Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil. Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta	
<b>SÁBADO - Trote fácil</b>	<b>10 km</b>
Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil. Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta	
<b>DOMINGO - Carrera larga</b>	<b>18 km</b>
Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min. Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista	

**VOLUMEN: 68 KM**

**SEMANA 5**

<b>LUNES - Trote fácil</b>	<b>10 km</b>
Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil. Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta	
<b>MARTES - Descanso activo</b>	<b>10 km</b>
Cal: 5 min caminata ligera o movilidad Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario	
<b>MIÉRCOLES - Descanso activo</b>	<b>10 km</b>
Cal: 5 min caminata ligera o movilidad Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario	
<b>JUEVES - Trote fácil</b>	<b>10 km</b>
Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil. Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta	
<b>SÁBADO - Trote fácil</b>	<b>10 km</b>
Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil. Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta	
<b>DOMINGO - Carrera larga</b>	<b>20 km</b>
Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min. Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos Ø=Ü_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista	

**VOLUMEN: 70 KM**

## SEMANA 6

### LUNES - Trote fácil

10 km

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

### MARTES - Descanso activo

10 km

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

### MIÉRCOLES - Descanso activo

10 km

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

### JUEVES - Trote fácil

10 km

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

### SÁBADO - Trote fácil

10 km

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

### DOMINGO - Carrera larga

22 km

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

VOLUMEN: 72 KM

PERÍODO ESPECÍFICO

## SEMANA 7

### LUNES - Trote fácil

12 km

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

### MARTES - Intervalos

13 km

Cal: 15 min trote fácil + 6 ejercicios dinámicos + 4 progresivos 100m  
Des: 6-8x400m a 4:10/km con 90 seg recuperación. FC: 160-169 bpm  
Enf: 10 min trote suave + 15 min estiramientos completos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Voladora / Competencia

### MIÉRCOLES - Descanso activo

12 km

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

### JUEVES - Tempo run

15 km

Cal: 15 min trote fácil + 4 progresivos de 100m  
Des: 20-30 min a 4:20/km. FC: 150-160 bpm. Ritmo sostenido "cómodamente duro".  
Enf: 10 min trote fácil + 15 min estiramientos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Mixta / Tempo

### SÁBADO - Recuperación

12 km

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

**DOMINGO - Carrera larga**

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

26 km

VOLUMEN: 90 KM

SEMANA 8

**LUNES - Trote fácil**

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

12 km

**MARTES - Intervalos**

Cal: 15 min trote fácil + 6 ejercicios dinámicos + 4 progresivos 100m  
Des: 6-8x400m a 4:10/km con 90 seg recuperación. FC: 160-169 bpm  
Enf: 10 min trote suave + 15 min estiramientos completos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Voladora / Competencia

13 km

**MIÉRCOLES - Descanso activo**

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

12 km

**JUEVES - Tempo run**

Cal: 15 min trote fácil + 4 progresivos de 100m  
Des: 20-30 min a 4:20/km. FC: 150-160 bpm. Ritmo sostenido "cómodamente duro".  
Enf: 10 min trote fácil + 15 min estiramientos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Mixta / Tempo

15 km

**SÁBADO - Recuperación**

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

12 km

**DOMINGO - Carrera larga**

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

28 km

VOLUMEN: 92 KM

SEMANA 9

**LUNES - Trote fácil**

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

12 km

**MARTES - Intervalos**

Cal: 15 min trote fácil + 6 ejercicios dinámicos + 4 progresivos 100m  
Des: 6-8x400m a 4:10/km con 90 seg recuperación. FC: 160-169 bpm  
Enf: 10 min trote suave + 15 min estiramientos completos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Voladora / Competencia

13 km

**MIÉRCOLES - Descanso activo**

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

12 km

**JUEVES - Tempo run**

Cal: 15 min trote fácil + 4 progresivos de 100m  
Des: 20-30 min a 4:20/km. FC: 150-160 bpm. Ritmo sostenido "cómodamente duro".  
Enf: 10 min trote fácil + 15 min estiramientos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Mixta / Tempo

15 km

**SÁBADO - Recuperación****12 km**

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

**DOMINGO - Carrera larga****29 km**

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

**VOLUMEN: 93 KM****SEMANA 10 - Los muermos****LUNES - Trote fácil****12 km**

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

**MARTES - Intervalos****13 km**

Cal: 15 min trote fácil + 6 ejercicios dinámicos + 4 progresivos 100m  
Des: 6-8x400m a 4:10/km con 90 seg recuperación. FC: 160-169 bpm  
Enf: 10 min trote suave + 15 min estiramientos completos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Voladora / Competencia

**MIÉRCOLES - Descanso activo****12 km**

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

**JUEVES - Tempo run****15 km**

Cal: 15 min trote fácil + 4 progresivos de 100m  
Des: 20-30 min a 4:20/km. FC: 150-160 bpm. Ritmo sostenido "cómodamente duro".  
Enf: 10 min trote fácil + 15 min estiramientos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Mixta / Tempo

**SÁBADO - Recuperación****12 km**

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

**DOMINGO - Carrera larga****30 km**

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

**VOLUMEN: 94 KM****SEMANA 11****LUNES - Trote fácil****12 km**

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

**MARTES - Intervalos****13 km**

Cal: 15 min trote fácil + 6 ejercicios dinámicos + 4 progresivos 100m  
Des: 6-8x400m a 4:10/km con 90 seg recuperación. FC: 160-169 bpm  
Enf: 10 min trote suave + 15 min estiramientos completos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Voladora / Competencia

**MIÉRCOLES - Descanso activo****12 km**

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

## JUEVES - Tempo run

15 km

Cal: 15 min trote fácil + 4 progresivos de 100m  
Des: 20-30 min a 4:20/km. FC: 150-160 bpm. Ritmo sostenido "cómodamente duro".  
Enf: 10 min trote fácil + 15 min estiramientos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Mixta / Tempo

## SÁBADO - Recuperación

12 km

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

## DOMINGO - Carrera larga

32 km

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

VOLUMEN: 96 KM

SEMANA 12

## LUNES - Trote fácil

12 km

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

## MARTES - Intervalos

13 km

Cal: 15 min trote fácil + 6 ejercicios dinámicos + 4 progresivos 100m  
Des: 6-8x400m a 4:10/km con 90 seg recuperación. FC: 160-169 bpm  
Enf: 10 min trote suave + 15 min estiramientos completos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Voladora / Competencia

## MIÉRCOLES - Descanso activo

12 km

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

## JUEVES - Tempo run

15 km

Cal: 15 min trote fácil + 4 progresivos de 100m  
Des: 20-30 min a 4:20/km. FC: 150-160 bpm. Ritmo sostenido "cómodamente duro".  
Enf: 10 min trote fácil + 15 min estiramientos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Mixta / Tempo

## SÁBADO - Recuperación

12 km

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

## DOMINGO - Carrera larga

33 km

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

VOLUMEN: 97 KM

SEMANA 13

## LUNES - Trote fácil

12 km

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

## MARTES - Intervalos

13 km

Cal: 15 min trote fácil + 6 ejercicios dinámicos + 4 progresivos 100m  
Des: 6-8x400m a 4:10/km con 90 seg recuperación. FC: 160-169 bpm  
Enf: 10 min trote suave + 15 min estiramientos completos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Voladora / Competencia

**MIÉRCOLES - Descanso activo****12 km**

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

**JUEVES - Tempo run****15 km**

Cal: 15 min trote fácil + 4 progresivos de 100m  
Des: 20-30 min a 4:20/km. FC: 150-160 bpm. Ritmo sostenido "cómodamente duro".  
Enf: 10 min trote fácil + 15 min estiramientos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Mixta / Tempo

**SÁBADO - Recuperación****12 km**

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

**DOMINGO - Carrera larga****34 km**

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

**VOLUMEN: 98 KM****SEMANA 14****LUNES - Trote fácil****12 km**

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

**MARTES - Intervalos****13 km**

Cal: 15 min trote fácil + 6 ejercicios dinámicos + 4 progresivos 100m  
Des: 6-8x400m a 4:10/km con 90 seg recuperación. FC: 160-169 bpm  
Enf: 10 min trote suave + 15 min estiramientos completos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Voladora / Competencia

**MIÉRCOLES - Descanso activo****12 km**

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

**JUEVES - Tempo run****15 km**

Cal: 15 min trote fácil + 4 progresivos de 100m  
Des: 20-30 min a 4:20/km. FC: 150-160 bpm. Ritmo sostenido "cómodamente duro".  
Enf: 10 min trote fácil + 15 min estiramientos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Mixta / Tempo

**SÁBADO - Recuperación****12 km**

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

**DOMINGO - Carrera larga****36 km**

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

**VOLUMEN: 100 KM****SEMANA 15 - Temuco****LUNES - Trote fácil****12 km**

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta



**MARTES - Intervalos****13 km**

Cal: 15 min trote fácil + 6 ejercicios dinámicos + 4 progresivos 100m  
Des: 6-8x400m a 4:10/km con 90 seg recuperación. FC: 160-169 bpm  
Enf: 10 min trote suave + 15 min estiramientos completos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Voladora / Competencia

**MIÉRCOLES - Descanso activo****12 km**

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

**JUEVES - Tempo run****15 km**

Cal: 15 min trote fácil + 4 progresivos de 100m  
Des: 20-30 min a 4:20/km. FC: 150-160 bpm. Ritmo sostenido "cómodamente duro".  
Enf: 10 min trote fácil + 15 min estiramientos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Mixta / Tempo

**SÁBADO - Recuperación****12 km**

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

**DOMINGO - Carrera larga****37 km**

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

**VOLUMEN: 101 KM****PERÍODO DE COMPETENCIA****SEMANA 16****LUNES - Trote fácil****10 km**

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

**MARTES - Intervalos****12 km**

Cal: 15 min trote fácil + 6 ejercicios dinámicos + 4 progresivos 100m  
Des: 6-8x400m a 4:10/km con 90 seg recuperación. FC: 160-169 bpm  
Enf: 10 min trote suave + 15 min estiramientos completos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Voladora / Competencia

**MIÉRCOLES - Descanso activo****10 km**

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

**JUEVES - Tempo run****15 km**

Cal: 15 min trote fácil + 4 progresivos de 100m  
Des: 20-30 min a 4:20/km. FC: 150-160 bpm. Ritmo sostenido "cómodamente duro".  
Enf: 10 min trote fácil + 15 min estiramientos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Mixta / Tempo

**SÁBADO - Recuperación****10 km**

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

**DOMINGO - Carrera larga****30 km**

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

**VOLUMEN: 87 KM**

## SEMANA 17

### LUNES - Trote fácil

10 km

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

### MARTES - Intervalos

12 km

Cal: 15 min trote fácil + 6 ejercicios dinámicos + 4 progresivos 100m  
Des: 6-8x400m a 4:10/km con 90 seg recuperación. FC: 160-169 bpm  
Enf: 10 min trote suave + 15 min estiramientos completos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Voladora / Competencia

### MIÉRCOLES - Descanso activo

10 km

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

### JUEVES - Tempo run

15 km

Cal: 15 min trote fácil + 4 progresivos de 100m  
Des: 20-30 min a 4:20/km. FC: 150-160 bpm. Ritmo sostenido "cómodamente duro".  
Enf: 10 min trote fácil + 15 min estiramientos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Mixta / Tempo

### SÁBADO - Recuperación

10 km

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

### DOMINGO - Carrera larga

30 km

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

VOLUMEN: 87 KM

## SEMANA 18

### LUNES - Trote fácil

10 km

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

### MARTES - Intervalos

12 km

Cal: 15 min trote fácil + 6 ejercicios dinámicos + 4 progresivos 100m  
Des: 6-8x400m a 4:10/km con 90 seg recuperación. FC: 160-169 bpm  
Enf: 10 min trote suave + 15 min estiramientos completos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Voladora / Competencia

### MIÉRCOLES - Descanso activo

10 km

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

### JUEVES - Tempo run

15 km

Cal: 15 min trote fácil + 4 progresivos de 100m  
Des: 20-30 min a 4:20/km. FC: 150-160 bpm. Ritmo sostenido "cómodamente duro".  
Enf: 10 min trote fácil + 15 min estiramientos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Mixta / Tempo

### SÁBADO - Recuperación

10 km

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

**DOMINGO - Carrera larga**

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

30 km

VOLUMEN: 87 KM

SEMANA 19

**LUNES - Trote fácil**

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

10 km

**MARTES - Intervalos**

Cal: 15 min trote fácil + 6 ejercicios dinámicos + 4 progresivos 100m  
Des: 6-8x400m a 4:10/km con 90 seg recuperación. FC: 160-169 bpm  
Enf: 10 min trote suave + 15 min estiramientos completos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Voladora / Competencia

12 km

**MIÉRCOLES - Descanso activo**

Cal: 5 min caminata ligera o movilidad  
Des: Trote muy suave a 5:30/km o cross-training (30-45 min). FC: 113-132 bpm. Opciones: Gimnasio  
Enf: 10 min estiramientos + movilidad + rodillo espuma  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

10 km

**JUEVES - Tempo run**

Cal: 15 min trote fácil + 4 progresivos de 100m  
Des: 20-30 min a 4:20/km. FC: 150-160 bpm. Ritmo sostenido "cómodamente duro".  
Enf: 10 min trote fácil + 15 min estiramientos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Mixta / Tempo

15 km

**SÁBADO - Recuperación**

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

10 km

**DOMINGO - Carrera larga**

Cal: 15 min trote muy fácil + movilidad completa + activación glúteos  
Des: Carrera continua a 4:50/km. FC: 122-141 bpm. Hidratación cada 20 min (200ml). Gel cada 45 min si >90 min.  
Enf: 10 min caminata + 20 min estiramientos profundos + rodillo espuma + hidratación con electrolitos  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario / Maximalista

30 km

VOLUMEN: 87 KM

PERÍODO DE TRANSICIÓN

SEMANA 20 - COMPETENCIA

**LUNES - Descanso**

Cal: Día de descanso completo  
Des: Descanso total. Masaje/kinesiología si está programado. Enfoque en recuperación.  
Enf: Hidratación y nutrición para recuperación óptima

0 km

**MARTES - Recuperación**

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

6 km

**MIÉRCOLES - Recuperación**

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

6 km

**JUEVES - Recuperación**

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Ø=Ü\_ Zapatilla: Entrenamiento diario

6 km

SÁBADO - Recuperación

6 km

Cal: 5 min caminata suave con respiraciones profundas  
Des: Trote muy fácil a 5:20/km. FC: 113-132 bpm. Enfoque total en recuperación.  
Enf: 15 min estiramientos suaves + fortalecimiento core (plancha, puente) + baño contraste si es posible  
Zapatilla: Entrenamiento diario

DOMINGO - CARRERA OBJETIVO - 42K

42K

*¡Rodrigo Garcés, hoy escribes tu historia en el maratón! Cada kilómetro entrenado te preparó para este momento épico. Los primeros 30K son con la cabeza, los últimos 12K con el corazón. Confía en tu plan, respeta la distancia, mantén tu ritmo. Cuando llegue el muro, recuerda por qué empezaste. ¡Eres un maratonista, demuéstalo!*

Cal: 10 min caminata dinámica + 5 min trote suave  
Des: Trote continuo a 5:00/km. FC: 122-141 bpm. Conversación fácil.  
Enf: 5 min caminata + 10 min estiramientos estáticos  
Zapatilla: Entrenamiento diario / Mixta

VOLUMEN: 66 KM