

# Plan Maratón de Santiago

Plan completo de 12 semanas para preparar el Maratón de Santiago, integrando entrenamiento, nutrición e hidratación estructurada.

El Plan Maratón **Zpeed** PRO ha sido diseñado para preparar de forma estructurada el **Maratón de Santiago**, integrando entrenamiento progresivo, nutrición con carbohidratos e hidratación optimizada para las condiciones reales de carrera.

Este plan permite desarrollar la resistencia, la eficiencia energética y la tolerancia digestiva necesarias para completar los 42,195 km de forma eficaz.

**duración** del plan: desde 8 a 12 semanas

frecuencia de **entrenamiento**: 4 sesiones por semana



## la **disciplina** lo es todo

Correr un maratón no es solo completar 42,195 kilómetros. Es el resultado de semanas de disciplina, de decisiones correctas cuando nadie está mirando, de sesiones que construyen silenciosamente la resistencia que necesitarás el día de la carrera.

No se trata solo de entrenar más. Se trata de entrenar mejor.  
De aprender a sostener el ritmo cuando el cuerpo quiere detenerse.  
De alimentar el esfuerzo con precisión.  
De confiar en el proceso.

El rendimiento no es accidental. Es el resultado de preparación estructurada, nutrición adecuada y consistencia.

Este plan ha sido diseñado para desarrollar tu capacidad aeróbica, mejorar tu economía de carrera y preparar tu cuerpo para sostener el esfuerzo durante toda la distancia.

Cada sesión tiene un propósito. Cada kilómetro construye el siguiente.

El día de la carrera, no improvisas. Ejecutas lo que has entrenado.

Zpeed existe para apoyar ese proceso.

Entrena con disciplina.  
Aliméntate con disciplina.  
Corre con disciplina.

I FUEL GOOD

## **cómo** usar este plan

Este plan tiene una duración de 12 semanas y está diseñado para preparar de forma progresiva el Maratón de Santiago.

Incluye cuatro sesiones semanales de carrera, además de una sesión de movilidad o entrenamiento cruzado.

Cada semana incluye:

- 1 sesión de calidad (intervalos o ritmo controlado)
- 1 rodaje aeróbico
- 1 fondo largo
- 1 sesión de movilidad o cross training

El objetivo es desarrollar progresivamente la resistencia, la eficiencia y la capacidad de sostener el ritmo objetivo durante toda la distancia.

## si no **comenzaste** el 2 de febrero

No es necesario haber comenzado el plan desde la semana 1. Simplemente intégrate en la semana actual según el calendario.

Ejemplo:

Si estás a 8 semanas del maratón, comienza desde la semana 5 del plan.

El cuerpo se adapta a la carga actual, no a la fecha de inicio.

Lo importante es ejecutar las semanas previas a la carrera en orden progresivo.

## cómo leer los **entrenamientos**

Cada entrenamiento incluye cuatro partes:

### **Calentamiento**

Prepara el sistema cardiovascular y muscular para el esfuerzo.

### **Bloque principal**

Es el estímulo fisiológico principal del entrenamiento.

### **Recuperación**

Permite mantener la calidad del entrenamiento y optimizar la adaptación.

### **Cool down**

Facilita la recuperación y reduce el estrés fisiológico.

## definición de **ritmos**

Este plan utiliza ritmos relativos a tu nivel actual.

Los ritmos se definen según tu capacidad en distintas distancias.

### **Ritmo suave**

Ritmo que puedes sostener cómodamente durante largos periodos. Conversacional.

### **Ritmo maratón**

Ritmo objetivo de carrera.

### **Ritmo 21K**

Ritmo exigente pero sostenible, es tu mejor marca reciente o potencial en 21k

### **Ritmo 10K**

Ritmo intenso, utilizado en intervalos largos, es tu mejor marca reciente o potencial en 10k

### **Ritmo 5K**

Ritmo muy alto, utilizado en intervalos cortos, es tu mejor marca potencial en 5k

## tabla de **referencias** de ritmos

<b>Objetivo 42k</b>	<b>Ritmo 42k</b>	<b>Ritmo 21K</b>	<b>Ritmo 10K</b>	<b>Ritmo 5K</b>	<b>Ritmo suave</b>
Sub 4:30	6:24/km	6:05/km	5:45/km	5:25/km	7:00/km
Sub 4:00	5:41/km	5:25/km	5:05/km	4:45/km	6:20/km
Sub 3:45	5:20/km	5:05/km	4:45/km	4:25/km	6:00/km
Sub 3:30	4:58/km	4:45/km	4:25/km	4:05/km	5:40/km
Sub 3:00	4:15/km	4:03/km	3:45/km	3:30/km	5:00/km
Sub 2:45	3:55/km	3:45/km	3:30/km	3:15/km	4:40/km
Sub 2:30	3:33/km	3:24/km	3:10/km	2:55/km	4:20/km

## progresión de **fondos** o largos

El aumento sostenido de los fondos es el componente más importante del plan.

<b>Semana #</b>	<b>Fondo</b>	<b>Semana #</b>	<b>Fondo</b>	<b>Semana #</b>	<b>Fondo</b>
<b>1</b>	14 km	<b>5</b>	22 km	<b>9</b>	30 km
<b>2</b>	16 km	<b>6</b>	24 km	<b>10</b>	32 km
<b>3</b>	18 km	<b>7</b>	26 km	<b>11</b>	22 km
<b>4</b>	20 km	<b>8</b>	28 km	<b>12</b>	Maratón

El fondo largo desarrolla la capacidad de sostener el esfuerzo durante extensos periodos y mejora la utilización de carbohidratos como fuente de energía. En este punto **zpeed** es imprescindible, no solo para construir largos eficientes sino para acostumbrar a tu cuerpo a correr alimentándote.

## **nutrición** durante el entrenamiento

Este plan incorpora el uso estructurado de Zpeed para optimizar el rendimiento.

En sesiones de más de una hora consumir 1 gel cada 30-35 minutos y puedes seguir las recomendaciones del plan. Durante fondos largos: Incorporar además Zpeed Caffeine en la segunda mitad del entrenamiento.

Esto permite entrenar el sistema digestivo y optimizar el rendimiento el día de la carrera.

## estrategia de **hidratación**

Mantener una hidratación adecuada es fundamental para el rendimiento.

Referencias:

400–600 ml de agua por hora en sesiones moderadas

500–800 ml de agua por hora en fondos largos

Incorporar sodio en sesiones largas según tu tasa de sudoración

## el rol de **zpeed**

Zpeed es una marca especializada en nutrición para deportes de resistencia, desarrollada con un enfoque en eficiencia fisiológica y tolerancia digestiva.

Su formulación combina carbohidratos de rápida absorción en proporciones optimizadas, permitiendo una entrega eficiente de energía durante el ejercicio, diseñado para:

- Maximizar la absorción de carbohidratos con una composición única
- Minimizar el estrés digestivo a través de una formulación limpia sin colorantes o saborizantes
- Permitir un consumo sostenido durante esfuerzos prolongados con un agradable sabor y textura

Es utilizado por corredores elite, triatletas olímpicos y atletas de resistencia que buscan optimizar su rendimiento a través de una alimentación basada en ciencia.

## Plan **Maratón** de Santiago **Zpeed Pro**

Fecha del evento — 26 abril 2026

Duración — 12 semanas

Estructura semanal:

Lunes — Movilidad / Cross training

Miércoles — Calidad / Series

Viernes — Rodaje aeróbico

Domingo — Fondo largo

Los días son orientativos, distribuye los entrenamientos según tu disponibilidad.

## Plan **Maratón** de Santiago **Zpeed Pro**

### **SEMANA 1** 2 febrero — 8 febrero

#### **Lunes** — Movilidad y cross training

Movilidad general 15 min | Core 10 min | Bicicleta estática o natación 30–40 min suave

Nutrición: —

Hidratación: 300–500 ml

#### **Miércoles** — Intervalos medios

Calentamiento: 2 km trote suave | Movilidad dinámica | 4 progresiones de 80–100 m

Bloque principal: 5 × 800 m a ritmo 5K

Recuperación: 2:00 trote suave entre repeticiones

Cool down: 2 km trote suave

Nutrición: 1 Zpeed Original 10 min antes

Hidratación: 400–600 ml

#### **Viernes** — Rodaje aeróbico

Entrenamiento: 10 km ritmo suave, últimos 10 min a ritmo 21k

Nutrición: 1 Zpeed Original en minuto 30

Hidratación: 400–600 ml

#### **Domingo** — Fondo largo

Calentamiento: 1 km suave

Bloque principal: 13 km ritmo suave

Cool down: caminar 5–10 min

Nutrición: 1 Zpeed Original en minuto 40

Hidratación: 500–700 ml

### **SEMANA 2** 9 febrero — 15 febrero

#### **Lunes** — Movilidad y cross training

Movilidad 15 min | Core 20 min | Bicicleta o natación 40 min suave

#### **Miércoles** — Intervalos largos

Calentamiento: 2 km suave | Movilidad dinámica | 4 progresiones de 100 m

Bloque principal: 4 series × 1 km ritmo 10K

Recuperación: 2:30 trote suave

Nutrición: 1 Zpeed Original antes

Hidratación: 400–600 ml

#### **Viernes** — Rodaje aeróbico

Entrenamiento: 12 km ritmo suave, últimos 2k a ritmo 10k

Nutrición: 1 Zpeed Original minuto 35

Hidratación: 400–600 ml

#### **Sábado** — Fondo largo

Entrenamiento: 16 km ritmo suave, últimos 3 km a ritmo maratón

Nutrición: Zpeed Original minuto 30 y minuto 60

Hidratación: 500–800 ml/h | Sodio desde minuto 40

## **SEMANA 3** 16 febrero — 22 febrero

### **Lunes** — Recuperación

Movilidad 15 min | Core o Gym | Cross training 40-50 min suave  
Opcional 30 min trote muy suave

### **Miércoles** — Intervalos medios

Calentamiento: 2 km suave | Movilidad | 4 progresiones  
Bloque principal: 6 x 800 m ritmo 5K  
Recuperación: 2:00 caminata o trote suave entre series  
Cool down: 2 km suave  
Nutrición: 1 Zpeed Original antes del entreno

### **Viernes** — Rodaje aeróbico

Entrenamiento: 12 km ritmo suave  
Nutrición: 1 Zpeed Original minuto 50

### **Sábado** — Fondo largo

Entrenamiento: 18 km ritmo suave, últimos 3 km a ritmo maratón  
Nutrición: Zpeed Original minuto 35 y 65  
Hidratación: 500-800 ml/h | Sodio desde minuto 60

## **SEMANA 4** 23 febrero — 1 marzo

### **Lunes** — Recuperación

Movilidad | Core - Gym | Trote suave 40 min

### **Miércoles** — Tempo controlado

Calentamiento: 2 km suave | Movilidad | 4 progresiones  
Bloque principal: 3 x 2 km ritmo 21K  
Recuperación: 2:00 trote suave  
Cool down: 2 km suave  
Nutrición: 1 Zpeed Original antes del entreno

### **Viernes** — Rodaje aeróbico

Entrenamiento: 10 km ritmo suave, últimos 10 minutos a ritmo 21k

### **Sábado** — Fondo largo

Entrenamiento: 20 km ritmo suave, últimos 2 km a ritmo maratón  
Nutrición: Zpeed Original minuto 20 | 50 | Zpeed Caffeine en el 80  
Hidratación: 500-800 ml/h | Sodio desde minuto 40

## **SEMANA 5** 2 marzo — 8 marzo

### **Lunes** — Recuperación

Movilidad | Gym | Cross training o trote suave 30 mi

### **Miércoles** — Intervalos medios

Calentamiento: 2 km suave | Movilidad | 4 progresiones

Bloque principal: 5 × 1 km ritmo 10K  
Recuperación: 2:30 trote suave  
Cool down: 2 km suave  
Nutrición: 1 Zpeed Original antes de la sesión y agua entre series

**Viernes** — Rodaje aeróbico

Entrenamiento: 14 km ritmo suave, últimos 10min a ritmo 21k  
Nutrición: 1 Zpeed Original a los 30 minutos

**Sábado** — Fondo largo

Entrenamiento: 22 km ritmo suave, últimos 2 km a ritmo maratón  
Nutrición: Zpeed Original antes de comenzar, luego minuto 30 y 90 | Zpeed Caffeine en el 60  
Hidratación: 500–800 ml/h | Sodio desde minuto 40

## **SEMANA 6** 9 marzo — 15 marzo

**Lunes** — Movilidad y cross training  
Movilidad | Core | opcional Cross training  
30 min muy suaves

**Miércoles** — Tempo largo

Calentamiento completo 15min  
Bloque principal: 4 × 2 km ritmo 21K  
Recuperación: 2:00 trote suave  
Cool down: 2 km suave  
un gel zpeed original antes de la sesión

**Viernes** — Rodaje aeróbico

Entrenamiento: 12 km ritmo suave con 10 min finales a ritmo 21k

**Sábado** — Fondo largo

Entrenamiento: 24 km ritmo suave, últimos 3 km a ritmo maratón  
Nutrición: Zpeed Original cada 30 min, Intercalar Caffeine desde la mitad  
Hidratación: 500–800 ml/h | Sodio desde minuto 30

## **SEMANA 7** 16 marzo — 22 marzo

**Lunes** — Movilidad y cross training  
Movilidad | Core | opcional Cross training  
40 min muy suaves

**Miércoles** — Intervalos cortos

Calentamiento completo 15min  
8 × 800 m ritmo 5K  
Recuperación: Caminando 1:00  
Cool down: 2 km suave  
un gel zpeed original antes de la sesión

**Viernes** — Rodaje aeróbico  
12 km ritmo suave, 10 minutos finales a ritmo 10k

**Sábado** — Fondo largo  
26 km ritmo suave, últimos 2 km a ritmo maratón  
Nutrición: Zpeed Original antes de partir y cada 30 min, Intercalar Caffeine desde la mitad  
Hidratación: 500–800 ml/h | Sodio desde el inicio

## **SEMANA 8** 23 marzo — 29 marzo

**Lunes** — Recuperación  
Movilidad | Core | Estiramientos  
35 min muy suaves

**Miércoles** — Intervalos Ritmo maratón  
Calentamiento completo 20min  
3 × 3 km ritmo maratón  
2min suaves entre series  
Cool down: 1 km suave  
Zpeed Original antes de partir + agua entre series

**Viernes** — Rodaje aeróbico  
10 km ritmo suave

**Domingo** — Fondo largo  
28 km ritmo suave, últimos 3 km a ritmo maratón si es posible.  
Nutrición: Zpeed Original antes de partir y cada 30 min, Intercalar Caffeine desde la mitad  
Hidratación: 500–800 ml/h | Sodio desde el inicio

## **SEMANA 9** 30 marzo — 5 abril

**Lunes** — recuperación  
Movilidad | Core | Estiramientos  
30 min muy suaves, bicicleta estática como alternativa

**Miércoles** — Tempo largo  
Calentamiento 3k suave  
3 × 3 km ritmo 21k  
Recuperación: 3min ritmo muy suave  
cool down: 10min  
un zpeed original antes de la sesión

**Viernes** — Rodaje aeróbico  
12 km suave, 10 minutos finales a ritmo 21k

**Sábado** — Fondo largo  
30 km ritmo suave, si puedes, últimos 3 km a ritmo maratón. Comienza lento y controlado, enfócate en tener una cadencia alta y una buena postura.

Nutrición: Zpeed Original antes de partir y cada 30 min, Intercalar Caffeine desde la mitad  
Hidratación: 500–800 ml/h | Sodio desde el inicio

## **SEMANA 10** 6 abril — 12 abril

**Lunes** — Recuperación  
Movilidad | Core | Cross training  
opcional 30 min muy suaves

**Miércoles** — Intervalos Medios  
Calentamiento 3k suave  
6 × 1 km ritmo 10K  
2 min muy suaves o caminando entre series  
cool down: 10min  
un zpeed original y agua antes de la sesión

**Viernes** — Rodaje aeróbico  
8 km muy suave

**Sábado** — Fondo largo máximo  
32 km suaves  
Comienza controlado, enfócate en tener una cadencia alta y una buena postura corporal.  
Simulación nutrición completa Zpeed  
Zpeed Original antes de partir y cada 30 min, Intercalar Caffeine desde la mitad  
Hidratación: 500–800 ml/h | Sodio desde el inicio

## **SEMANA 11** 13 abril — 19 abril

**Lunes** — Recuperación  
Movilidad | Estiramientos  
opcional bicicleta estática 20-30 min muy suaves

**Miércoles** — Ritmo maratón  
Calentamiento 15 min suave  
2 × 3 km ritmo maratón  
2 minutos suaves entre series  
cool down: 15min  
un zpeed original y agua antes de la sesión

**Viernes** — Rodaje aeróbico lento  
8 km suave

**Domingo** — Fondo largo reducido  
22 km suave, últimos 5k a ritmo maratón  
Nutrición: Zpeed Original cada 30 min, Intercalar Caffeine desde la mitad  
Hidratación: 500–800 ml/h | Sodio desde minuto 30

## **SEMANA 12** 20 abril — 26 abril

**Lunes** — Recuperación  
Movilidad | Estiramientos

**Miércoles** — Rodaje suave  
8 km suave

**Viernes** — Activación ligera  
5 km suave

**Domingo** — MARATÓN DE SANTIAGO  
42 km según plan

### Nutrición

Zpeed Original antes de comenzar y cada 30 min (20 min si tu deglución está bien entrenada)  
Zpeed Caffeine intercalado desde el km 20.

### Hidratación

Agua constante en todos los puntos de hidratación.  
Sodio antes de partir y durante toda la carrera.

## RACE **DAY!** el día de la **carrera**

### Estrategia completa de **ejecución** — Maratón

El rendimiento el día de la carrera depende de tres factores fundamentales:

- Control del ritmo
- Nutrición estructurada
- Gestión del esfuerzo

La gran mayoría de los corredores pierde tiempo en la segunda mitad de la carrera, no por falta de condición física, sino por una mala ejecución en la primera mitad.

El objetivo es mantener el esfuerzo constante desde el inicio hasta el final.

### estrategia de **ritmo** recomendada

Dividir la carrera en cuatro segmentos:

#### KM 0-10

Corre ligeramente más lento que tu ritmo objetivo de maratón según altimetría.  
Entre 5 y 10 segundos por kilómetro más lento.  
El objetivo es conservar energía. El mayor error es salir demasiado rápido.

#### KM 10-21

Estabiliza el ritmo exactamente en tu ritmo objetivo de maratón.  
Este segmento debe sentirse controlado.  
Corre relajado. Sin forzar.

#### KM 21–32

Este es el segmento crítico, planifica con el perfil estratégico de la siguiente sección. Aquí comienza el desgaste metabólico. La disciplina nutricional es determinante. Mantén el ritmo.

#### KM 32–42

Este es el segmento decisivo, donde aparece el posible muro. Aquí no dependes de la motivación. Dependes de la disciplina que construiste durante el entrenamiento y de la ejecución de las fases anteriores.

## EL CIRCUITO — maratón de **santiago**

El Maratón de Santiago se desarrolla a una altitud promedio entre 600 y 800 metros sobre el nivel del mar y presenta un perfil mayoritariamente estable, una ganancia total de elevación cercana a los 170 metros y con falsos planos que influyen directamente en el costo energético.

El factor determinante del circuito no son las subidas abruptas, sino el más largo falso plano justo después de la mitad de la carrera en Avenida Américo Vespucio.

La gestión del esfuerzo en estos segmentos define el resultado final.

## Perfil estratégico y **altimétrico**

### **KM 0 – 5**

Alameda → Av. España → Borde Parque O'Higgins → Ñuble

Perfil: leve descenso inicial hasta aproximadamente el km 2. El descenso reduce artificialmente la percepción de esfuerzo, facilitando correr más rápido de lo planificado sin notarlo. Un breve ascenso en Blanco Encalada no es suficiente para compensar el desgaste inicial, y el recorrido vuelve a descender progresivamente hasta Ñuble, cerca del km 5.

Estrategia: Corre más lento que tu ritmo objetivo de maratón. Este es un tramo de control absoluto. Mientras bordeas el Parque O'Higgins, recuerda que el pelotón estará muy concentrado, lo que dificulta encontrar tu ritmo natural. El grupo recién comienza a disiparse después de tomar Ñuble, poco antes del km 5, donde además encontrarás un punto de hidratación.

Recuerda consumir un gel Zpeed Original antes de la largada y el segundo gel durante este tramo. En el punto de hidratación, consume agua y sodio.

## KM 5 – 10

Av. Viel → Av. Matta → Grecia → Estadio Nacional

Perfil: falso plano estable. Este es uno de los tramos más eficientes del circuito. Estás fisiológicamente fresco y la pendiente representa de forma bastante fiel el esfuerzo que deberás sostener durante gran parte del maratón.

El objetivo es estabilizar el ritmo objetivo de carrera. El esfuerzo debe sentirse cómodo y controlado.

Al acercarte al Estadio Nacional, el entorno se vuelve más dinámico, con mayor presencia de público. Encontrarás un nuevo punto de hidratación justo después de dejar el estadio.

Recuerda consumir un gel Zpeed Original antes de llegar al Estadio Nacional y aprovechar el punto de hidratación para consumir agua y sodio.

## KM 10 – 15

Av. Campo de Deportes → Antonio Varas → Pocuro

Perfil: ascenso leve pero sostenido.

Av. Campo de Deportes es una avenida amplia, pero progresivamente se estrecha al transformarse en Antonio Varas, lo que puede generar congestión entre corredores. Además, es común en este punto toparse con los primeros pelotones del medio maratón (dependiendo del horario de largada). Es importante mantener la concentración y evitar cambios innecesarios de ritmo.

El giro hacia Av. Pocuro, cerca del km 14, marca la continuación de este ascenso progresivo, e indica que debes ir preparando el cuerpo para el primer tramo prolongado de descenso que comienza después del km 15.

Estrategia: Mantén el esfuerzo constante. No intentes compensar la pendiente aumentando el ritmo. Este es un segmento de gestión energética.

Consume un gel Zpeed Original durante el tramo de Pocuro y utiliza el punto de hidratación del km 15 para consumir agua y sodio.

## KM 15 – 20

Av. Chile España → José Alessandri → Rodrigo de Araya

Perfil: descenso sostenido. Este tramo presenta una pendiente favorable que permite mejorar la eficiencia de carrera. Aquí puedes encontrar tu ritmo objetivo de maratón con mayor facilidad.

El recorrido es mayoritariamente recto, sin interrupciones significativas, lo que facilita mantener un ritmo constante. Busca tu ritmo objetivo, quizás un ligeramente superior, pero contrólate.

El km 20 marca uno de los puntos estratégicos más importantes del circuito. A partir de aquí comienza el falso plano ascendente más largo del maratón.

Estrategia: Mantén el ritmo objetivo, sin exceder el esfuerzo. Prioriza la eficiencia y la economía de carrera.

Consume un gel Zpeed Caffeine en este segmento, idealmente después del km 19. En el punto de hidratación posterior a la rotonda de Rodrigo de Araya, consume agua y sodio.

## KM 20 – 25

Rodrigo de Araya → Av. Marathon → Grecia → Av. Américo Vespucio

Perfil: inicio del falso plano ascendente más largo del circuito.

Este tramo marca un punto de inflexión fisiológico en la carrera. Luego de una serie de virajes que rompen el ritmo, ingresarás a Av. Américo Vespucio, la verdadera columna vertebral del Maratón de Santiago.

El falso plano comienza de forma casi imperceptible, pero el costo energético aumenta progresivamente. La pendiente es leve, pero sostenida, incrementando la demanda muscular sin que el cambio sea evidente.

El entorno se vuelve más abierto, con menor presencia de público. Comenzarás a sentir mayor exposición y una creciente sensación de aislamiento, lo que aumenta la percepción de esfuerzo.

Estrategia: Mantén el mismo esfuerzo, no el mismo ritmo. Es completamente normal que el ritmo disminuya levemente en este segmento. Concéntrate en una zancada eficiente y relajada. Mantener la cadencia es clave para preservar la economía de carrera. Evita cualquier aceleración innecesaria.

Los puntos de hidratación se vuelven más frecuentes, aproximadamente cada 3 kilómetros. Momento de un Zpeed Original. Continúa con tu estrategia de hidratación, consumiendo agua y sodio de forma controlada, evitando excesos.

Este tramo marca el inicio del verdadero maratón.

## KM 25 – 32

Av. Américo Vespucio → desde Bilbao hasta Francisco de Aguirre (Vitacura)

Perfil: falso plano ascendente sostenido — tramo más exigente del circuito desde el punto de vista metabólico.

Este es el segmento más determinante del Maratón de Santiago. La pendiente es constante y el desgaste acumulado comienza a manifestarse claramente.

A partir del km 26 comienza a reaparecer el público, y al acercarte al sector de Escuela Militar encontrarás mayor estímulo externo, frecuentemente acompañado de intervenciones musicales que aportan energía adicional.

Este es un buen indicador de que te aproximas al km 30, a la altura de Av. Kennedy, donde comienza el fin del falso plano.

Sin embargo, antes del descenso deberás enfrentar el leve ascenso en el sector de Francisco de Aguirre y Luis Carrera. Este es un punto donde debes mantener el control absoluto del esfuerzo.

Estrategia: Mantén disciplina total en el esfuerzo y un ritmo ligeramente menor al objetivo, cadencia alta y constante. No intentes compensar la pendiente acelerando.

Este es el momento ideal para consumir un gel Zpeed Caffeine, el cual comenzará a actuar durante el segmento decisivo de la carrera.

Continúa hidratándote adecuadamente, incorporando agua y sodio según tu estrategia.

## **KM 32 – 35,5**

Luis Carrera → Av. Escrivá de Balaguer → Av Bicentenario

Perfil: Inicio de la transición hacia una pendiente más favorable, giros de dirección sucesivos.

Este tramo marca el inicio de la fase decisiva del maratón. La pendiente comienza a estabilizarse y progresivamente se vuelve más favorable, permitiendo recuperar eficiencia si la gestión del esfuerzo previa fue correcta.

El desgaste muscular es significativo en este punto, pero el perfil del circuito permite sostener el ritmo objetivo si la nutrición y el pacing han sido adecuados.

Desde el punto de vista mental, este es uno de los segmentos más desafiantes de la carrera. Sin embargo, el entorno, el paisaje y la presencia del público en el sector de Av. Bicentenario aportan un estímulo adicional.

Estrategia: Concéntrate en mantener el ritmo objetivo y si te sientes bien un poco mejor. Este es el momento de consolidar tu ejecución y preparar el cierre final, no pierdas la postura ni la alta frecuencia de braceo.

Consume tu último gel Zpeed Caffeine en este segmento.

Mantén la hidratación en el punto correspondiente, escuchando las señales de tu cuerpo.

## **KM 35,5 – META**

Av. Andrés Bello → Plaza Baquedano → Alameda → Meta

Perfil: leve descenso sostenido, mayoritariamente recto. La altimetría es favorable, pero el factor determinante es el estado fisiológico acumulado.

Si ejecutaste correctamente los primeros 35 kilómetros, este tramo te permitirá sostener un ritmo ligeramente más rápido al objetivo hasta la meta. De lo contrario, la tarea será minimizar la pérdida de ritmo.

La presencia de público aumenta progresivamente, especialmente al acercarte a Plaza Baquedano y posteriormente a la Alameda, generando un entorno de alta energía que impulsa el cierre.

Estrategia: Mantén el ritmo objetivo o mejor. Concéntrate en la eficiencia de cada zancada, mantén la cadencia y la postura y por sobre todo mentalízate en la meta.

Si tu tolerancia digestiva lo permite, puedes consumir un último Zpeed Original alrededor del km 36, antes del punto de hidratación correspondiente. Esto es un “game changer”.

Este es tu momento de cruzar la meta, sonríe.

## principio **fundamental**

El maratón premia al que ejecuta con **disciplina**.

La disciplina es lo que **transforma** el entrenamiento en rendimiento.

La disciplina es lo que te permite **sostener** el ritmo cuando aparece la fatiga.

La disciplina es lo que te lleva a la **meta**.

## este es un plan **referencial**

Este plan es solo una guía y no reemplaza el trabajo personalizado de un coach y su alumno.

Plan desarrollado por  
Atletas y Entrenadores Zpeed  
I fuel good



### premio a tu **esfuerzo**

Llegar a este punto no es fácil, por eso te regalamos un código de descuento para tus compras online

**PLAN2026MDS**

[www.zpeed.cl](http://www.zpeed.cl)