

PLAN DE ENTRENAMIENTO • 21K FONDO Y VELOCIDAD • AVANZADO

SEMANA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
1	10x1000	4x2000	Rodaje largo, 50 minutos a una velocidad de 5.30 min/KM	Rodaje corto, 40 minutos a una velocidad de 4.55 min/KM	Fartlek	Tirada, 45min/9km
2	12x1000	2x4000	Rodaje largo 5.30	Rodaje corto 4.55	Fartlek	
3	12x1000	3x3000	Rodaje largo 5.25	Rodaje corto 4.50	Fartlek	Tirada, 55min/11km
4	13x1000	5x2000	Rodaje largo 5.25	Rodaje corto 4.50	Fartlek	
5	13x1000	3x4000	Rodaje largo 5.25	Rodaje corto 4.50	Fartlek	Tirada, 65min/13km
6	14x1000	4x3000	Rodaje largo 5.25	Rodaje corto 4.45	Fartlek	
7	12x1000	5x2000	Rodaje largo 5.20	Rodaje corto 4.45	Fartlek	Tirada, 90min/18km
8	10x1000	6x2000	Rodaje largo 5.20	Rodaje corto 4.45	Fartlek	
9	8x1000	4x3000	Rodaje largo 5.20	Rodaje corto 4.45	Fartlek	Tirada, 45min/9km
10	5x1000	2x2000	Rodaje largo 5.15	Rodaje corto 4.40	Fartlek	
11			CARRERA			

Este entrenamiento es para finalizar con tiempos de 1h35' a 1h45'00" en el medio maratón.

Series de 1000 metros: 4:00 – 4:30

Series de 2000 metros: 9:00 – 9:40

Series de 3000 metros: 13:30 – 15:00

Series de 4000 metros: 18:40 – 20:50

Rodaje corto: 40 – 50 minutos

Rodaje largo: 50 – 60 minutos

Tirada: 70 – 80 minutos

Fartlek:

Fartlek significa cambio de ritmo, o bien cambio de cadencia, puedes elegir cual de los sugeridos te gusta mas: tiempo, distancia o PPM

- 1) 12 x (3 minutos rapido ritmo carrera + 1 recuperacion)
- 2) 10X (3 minutos ritmo carrera+ 3 min ritmo conversacional+ 3 minutos ritmo carrera)
- 3) 12X (500 mts ritmo carrera + 300 recuperacion)
- 4) 10X (600 mts ritmo carrera + 400 recuperacion)
- 5) 12X (600 mts ritmo carrera + 400 recuperacion)
- 6) 10X (subir ritmo has 183 ppm + bajar ritmo hasta 140 ppm)

ADVERTENCIAS MUY IMPORTANTES

- Para toda práctica deportiva es siempre recomendable hacer un estudio medico antes de realizar la misma, que nos indique si podemos seguir un plan de entrenamiento y estamos físicamente sanos. Te recomendamos no empezar a ejecutar estos planes sin la aprobación de tu medico.
- Estos planes de entrenamiento están diseñados para corredores AFICIONADOS que practican Running HABITUALMENTE, es decir que practican diario.
- Con nuestros planes de entrenamiento te presentamos una propuesta para mejorar tu rendimiento, para aproximarte a un objetivo concreto, pero no nos da la seguridad absoluta de que se vaya a conseguir este objetivo, te proponemos sesiones y ritmos orientativos que no implican una garantía de conseguir objetivos finales y marcas en un 100%.

RECOMENDACIONES PARA INICIAR TU PLAN DE ENTRENAMIENTO

- Antes de realizar cualquier entrenamiento, es conveniente calentar, unos minutos (10 a 20 minutos como mínimo), hacer unos ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Posteriormente, se podrían hacer unos ejercicios de técnica de carrera y unos progresivos (3-4 veces) para preparar la musculatura.
- Las recuperaciones varían para cada tipo de series, pero también varían en función de las capacidades de cada persona. Para este entrenamiento se debe evitar tiempos de recuperación entre series en ningún caso mayor a 4-6 minutos. En función de lo exigente y recurrente de las series habrá que recuperar entre 1 y 3 minutos máximo.
- Los ritmos propuestos son orientativos, no hay que cumplirlos al pie de la letra y su comportamiento tampoco garantiza que vayan a conseguir los objetivos finales de marca al 100%. Habría que intentar ir mejorando los tiempos cada semana y movernos entre los ritmos propuestos, tanto al principio como al final del plan de entrenamiento.
- El número de sesiones por semana son orientativas, te presentamos un escenario idóneo, tu puedes reducir las o ampliarlas, en función de tus posibilidades, físicas y de tiempo. Algunos planes por lo exigente de la carrera te proponen un numero de sesiones por semana, pero igual queda a tu discreción.
- Es muy importante alternar días de series o repeticiones, con días de rodaje o corridas ya sean cortas o largas. Esta planificación esta pensada para que cada uno elija el día de la semana en que desea hacer repeticiones o corridas pero recordando alternar días de serie, con días de recuperación o descanso y días de corridas cortas o largas. NO es recomendable encadenar dos días intensos.
- Si es posible, es necesario añadir ejercicios de condición física que ayude a fortalecer tanto la región central del cuerpo como las piernas.
- Es recomendable hacer entrenamientos con mucha tranquilidad, y siempre será mejor hacer mas semanas, para conseguir el objetivo, que intentar hacer menos y provocarte una lesión.
- Estos planes deben de complementarse con una adecuada HIDRATACION Y NUTRICION para deportistas, debes consultar a tu nutricionista para obtener mejores resultados.
- Si tienes alguna duda, deja un comentario en nuestra web y trataremos de responder, a la mayor brevedad posible.