

PLAN DE ENTRENAMIENTO • 21K INTENSIVO EN FONDO • PRINCIPIANTE

SEMANA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
1	EM	3.00	EM	7.00	EM	3.00	8.00 RL-RCA
2	EM	3.00	EM	8.00	EM	3.00	10.00 RL-RCA
3	EM	3.00	EM	8.00 • 5km/RCA	EM	3.00	11.00 RL-RCA
4	EM	3.00	EM	10.00 • 7km/RCA	EM	3.00	11.00 RL-RCA
5	EM	EM	EM	5.00	EM	5.00	7.00 RL-RCA
6	EM	EM	EM	11.00 • 5km/RCA	EM	5.00	13.00 RL-RCA
7	EM	EM	EM	10.00 • 7KM/RCA	3.00	5.00	15.00 RL-RCA
8	EM	EM	EM	10.00 • 7km/RCA	3.00	5.00	16.00 RL-RCA
9	EM	EM	EM	13.00 • 10Km/RCA	3.00	3.00	15.00 RL-RCA
10	EM	EM	EM	8.00 • 5km/RCA	EM	3.00	DÍA CARRERA

Este plan de entrenamiento de 10 semanas es ideal para los corredores que por primera vez correrán una media maratón o corredores con experiencia en distancia.

Suponemos que este corredor ha corrido en promedio entre 33km y 40km por semana, cada semana.

Nuestro plan incluye 4 días de entrenamiento y 3 días de descanso.

El kilometraje para este entrenamiento va desde 17 km a 37km por semana.

Las tiradas o carreras largas, o kilometrajes van desde 7k hasta 16km semanas antes de la competencia.

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 médico.
- 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 podrán 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%. Habrá 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 reducirlas o ampliarlas, en función de tus posibilidades, físicas y de tiempo. Algunos planes por lo exigente de la carrera te proponen un número 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 está 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 más 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.

ABREVIATURAS

EM	EJERCICIO MODERADO: YOGA, NATACION, CAMINAR, CICLISMO
RC	RITMO CONVERSACIONAL
RCA	RITMO CARRERA
RL-RCA	RODAJE LARGO RITMO CARRERA