

PLAN DE ENTRENAMIENTO • 42K INTENSIVO EN FONDO • AVANZADO

SEM.	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
1	7.00 • Ritmo Suave	7.00 • Ritmo Suave	10.00 • Ritmo Suave	7.00 • Ritmo Suave	Descanso	8.00 • Ritmo Suave	16.00 • RL-RCA
2	8.00 • Ritmo Suave	10.00 • En Pendiente	7.00 • Ritmo Suave	10.00 • 7 km/RCA	Descanso	8.00 • Ritmo Suave	19.00 • RL-RCA
3	7.00 • Ritmo Suave	10.00 • En Pendiente	7.00 • Ritmo Suave	13.00 • 10 km/RCA	Descanso	8.00 • Ritmo Suave	23.00 • RL-RCA
4	7.00 • Ritmo Suave	8.00 • En Pendiente	8.00 • Ritmo Suave	7.00 • 3 km/RCA	Descanso	8.00 • Ritmo Suave	16.00 • RL-RCA
5	5.00 • Ritmo Suave; 3 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundos	13.00 • En Pendiente	8.00 • Ritmo Suave	13.00 • 10 km/RCA	Descanso	7.00 • Ritmo Suave	23.00 • RL-RCA
6	10.00 • Ritmo Suave; 6 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundos	11.00 • Ritmo Suave	8.00 • Ritmo Suave	13.00 • 10 km/RCA	Descanso	7.00 • Ritmo Suave	26.00 • RL-RCA
7	8.00 • Ritmo Suave; 5 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundos	13.00 • Ritmo Suave	8.00 • Ritmo Suave	13.00 • 10 km/RCA	Descanso	7.00 • Ritmo Suave	29.00 • RL-RCA
8	8.00 • Ritmo Suave; 5 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundos	13.00 • En Pendiente	7.00 • Ritmo Suave	15.00 • 11 km/RCA	Descanso	5.00 • Ritmo Suave	21.00 • o Medio Maratón
9	Descanso	8.00 • Ritmo Suave; 5 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundos	13.00 • 7rep, 2k toda vel	7.00 • Ritmo Suave	Descanso	5.00 • Ritmo Suave	32.00 • Velocidad Rápida

SEM.	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
10	Descanso	10.00 • Ritmo Suave; 6 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundo	15.00 • 5rep, 3k toda vel	10.00 • Ritmo Suave	Descanso	10.00 • Ritmo Suave	35.00
11	Descanso	13.00 • Ritmo Suave; 8 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundo	15.00 • 4rep, 4k toda vel	11.00 • Ritmo Suave	Descanso	10.00 • Ritmo Suave	35.00 • Velocidad Rápida
12	Descanso	10.00 • Ritmo Suave; 6 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundo	15.00 • 3rep, 5k toda vel	11.00 • Ritmo Suave	Descanso	13.00 • Ritmo Suave	23.00
13	Descanso	10.00 • Ritmo Suave; 6 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundo	16.00 • 2rep, 8km vel	11.00 • Ritmo Suave	Descanso	10.00 • Ritmo Suave	37.00 • Velocidad Rápida
14	Descanso	11.00 • Ritmo Suave; 7 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundo	13.00 • 13rep, 1km vel	10.00 • Ritmo Suave	Descanso	10.00 • Ritmo Suave	26.00
15	Descanso	7.00 • Ritmo Suave; 4 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundo	11.00 • En Pendiente	7.00 • Ritmo Suave	Descanso	7.00 • Ritmo Suave	21.00 • RL-RCA
16	Descanso	8.00 • Ritmo Suave; 8 tramos cortos a toda velocidad por 25 segundo	Descanso	5.00 • Ritmo Suave	Descanso	5.00 • Ritmo Suave	DIA DE LA CARRERA

Este plan de 16 semanas es ideal para corredores con 3 años de experiencia, los cuales han participado en y completados al menos 10 Maratones anteriormente al igual que carreras cortas; y que realizan de 56 a 64 km semanalmente.

Cada semana incluye 6 días de entrenamiento y 1 día de descanso.

El kilometraje semanal de este plan comienza de 53 Km y termina con 97 Km.

Las distancias largas comienzan de 16 Km y llegan hasta los 37 Km unas semanas antes de la carrera.

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 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 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 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.

ABREVIATURAS

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