INTEGRA energía

GUÍA Y PLAN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAMIENTOS SEMANALES

Velocidad

- Aumentar la potencia por medio del entrenamiento de velocidad es importante a medida que te preparas. A lo largo del programa irás viendo varios entrenamientos y ejercicios de velocidad que te harán ser más rápido.

Recuperación

- Recuperarte de los días de entrenamiento es igual de importante que los entrenamientos en sí. Usa estos días para recuperarte en función de cómo te sientas. También puedes tomarte el día libre, probar un entrenamiento de fuerza o correr algunos kilómetros de recuperación.

Resistencia

- Necesitas un entrenamiento de resistencia para preparar cuerpo y mente para recorrer la distancia el día de la carrera. Trabajarás la resistencia con carreras largas semanales.

ESTE PROGRAMA SE ADAPTA A TI

Antes de realizar cualquier programa de entrenamiento, te recordamos que **es recomendable que te sometas a un reconocimiento médico deportivo** completo que certifique tu aptitud para realizar ejercicio físico con seguridad. Asimismo, es importante que te mantengas hidratad@ antes, durante y después de realizar tus entrenamientos. Por último, nos gustaría aclarar que el calentamiento, la vuelta a la calma y los días de descanso, también forman parte de las sesiones y son de vital importancia para asimilar la carga de la mejor manera. Finalmente, para abordar esta programación, debe imperar el principio de prudencia. Ante cualquier problema, dolor o duda acude a tu médico antes de llevarlo a la práctica.

Tus horarios varían. También el clima y tu estado de ánimo, pero aquí tienes algunas cosas que debes tener en cuenta cuando modifiques el programa según tus necesidades:

- Las carreras de velocidad y resistencia son partes básicas del programa para maximizar tu entrenamiento.
- Tienes cuatro días de recuperación: utilízalos para separar las carreras de velocidad y las de resistencia. Evita hacer carreras de velocidad y de resistencia en días consecutivos.
- Utiliza los días de recuperación como quieras. Puedes correr unos pocos kilómetros, hacer un cross-training o tomarte un descanso. Te recomendamos que corras en dos de tus cuatro días de recuperación.

- Mantente dentro de los intervalos de distancia recomendada durante las carreras de los días de resistencia y recuperación

RITMOS

A lo largo del programa, se hace referencia a diferentes ritmos que deberías intentar mantener durante los entrenamientos específicos. En el transcurso del entrenamiento, correrás con distintos objetivos de ritmo. Conocer tus objetivos de ritmo facilitará tu trabajo de velocidad.

Trata cada objetivo de ritmo como si fuera la mitad de un intervalo. Puedes entrenar ligeramente por encima o por debajo de estos ritmos. No son exactos y no eres un robot.

BUSCA TU RITMO INICIAL

Para empezar, tendrás que identificar la fila de objetivos de ritmo adecuada para ti. Puedes encontrar la fila idónea de las siguientes maneras:

A. Utiliza un tiempo de 5 km, 10 km, media maratón o maratón reciente, si has participado en una de estas carreras. "Reciente" quiere decir el último mes o los últimos dos meses.

B. Utiliza un pulsómetro, smartwatch o App y haz unas cuantas carreras para determinar tu ritmo medio. Ese será tu ritmo del día de recuperación.

C. Si ya corres a menudo, podrías realizar una estimación basándote en tu forma física actual.

Con independencia de la opción que utilices, será tu punto de partida para buscar la fila de objetivos de ritmo que más te conviene en la tabla de ritmos.

Por ejemplo

Si tu última carrera fue una carrera de 5 km en 27:00 minutos, busca la fila con 27:00 minutos bajo la columna de 5 km de la tabla de ritmos y deslízate hacia la izquierda o hacia la derecha por la fila para buscar tus otros objetivos de ritmo. En este caso, los objetivos de ritmo serían:

MEJORES KILÓMETROS	MEJOR MARCA DE 5 KM / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	MEJOR MARCA DE 10 Km / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	RITMO MEDIO POR KILÓMETRO EN CARRERA TEMPO	MEJOR MARCA DE MEDIA MARATÓN / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	MEJOR MARCA DE MARATÓN / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	RITMO DEL DÍA DE RECUPERACIÓN
5:00	27:00 / **5:25**	55:50 / **5:35**	**5:50**	2:05:00 / **5:55**	4:15:00 / **6:00**	**6:30**

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Durante el entrenamiento habrá días en que vayas un poco por delante del ritmo y otros días en que vayas algo por detrás**. Recuerda que los ritmos solo se deben utilizar a modo de guía**. Tendrás días buenos y días malos, por lo que debes ser flexible en cuanto a tus expectativas. Con suerte, mejorarás tu forma física cada semana y la velocidad de tu ritmo se incrementará a medida que te vayas entrenando.

TABLA DE RITMOS

MEJORES KILÓMETROS	MEJOR MARCA DE 5 KM / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	MEJOR MARCA DE 10 Km / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	RITMO MEDIO POR KILÓMETRO EN CARRERA TEMPO	MEJOR MARCA DE MEDIA MARATÓN / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	MEJOR MARCA DE MARATÓN / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	RITMO DEL DÍA DE RECUPERACIÓN
3:05	17:05 / **3:25**	35:45 / **3:35**	**3:45**	1:18:00 / **3:45**	2:44:00 / **3:55**	**4:20**
3:25	18:45 / **3:45**	39:00 / **3:55**	**4:05**	1:25:00 / **4:00**	3:00:00 / **4:15**	**4:45**
3:45	20:15 / **4:05**	42:00 / **4:10**	**4:20**	1:35:00 / **4:30**	3:15:00 / **4:35**	**5:05**
4:00	22:00 / **4:20**	45:45 / **4:32**	**4:45**	1:40:00 / **4:45**	3:30:00 / **4:55**	**5:25**
4:20	23:45 / **4:45**	49:00 / **4:55**	**5:05**	1:50:00 / **5:10**	3:45:00 / **5:20**	**5:50**
4:40	25:15 / **5:00**	52:30 / **5:15**	**5:30**	1:55:00 / **5:25**	4:00:00 / **5:40**	**6:10**
5:00	27:00 / **5:25**	55:50 / **5:35**	**5:50**	2:05:00 / **5:55**	4:15:00 / **6:00**	**6:30**
5:20	28:30 / **5:40**	59:00 / **5:55**	**6:10**	2:10:00 / **6:10**	4:30:00 / **6:20**	**6:50**

Glosario

Este glosario ofrece más información sobre los términos específicos de running que irán apareciendo a lo largo del programa

TIPOS DE CARRERAS

PROGRESIÓN

- Las carreras de progresión mejoran la resistencia y permiten que el cuerpo se adapte al estrés que supone correr. Ve aumentando el ritmo durante cada carrera. Para ello, comienza a un ritmo más lento que el ritmo de recuperación y acaba a un ritmo más rápido que el de recuperación.
- Las carreras de resistencia y recuperación se deben correr siempre como carreras de progresión.

PISTA / SERIES

- El término "pista" se refiere a una sesión que incluye una serie de intervalos de velocidad. Lo ideal es que este tipo de entrenamiento se realice en una pista, puesto que su superficie te permite jugar con ritmos más rápidos con mediciones precisas, pero puede realizarse prácticamente en cualquier lugar. Como marcadores de intervalos puedes utilizar manzanas de edificios, semáforos o incluso árboles.

STRIDES

- Las strides son carreras muy cortas que suelen hacerseBantes de una carrera o un entrenamiento, o inmediatamente después.
- En una serie de strides se debería ir aumentando el ritmo. Normalmente, la primera stride será laBmás largaBy lenta. Deberías hacer una breveBrecuperación entre cada stride.

FARTLEK

- Los fartleks trabajan la velocidad y la fuerza al alternar las distancias y los ritmos durante una carrera continua.
- Un ejemplo de estructura de entrenamiento con fartleks podría ser un minuto de carrera suave seguido de un minuto de carrera intensa que se repite durante un número determinado de minutos y kilómetros o alternando en cada manzana de edificios.

CUESTAS

- Los entrenamientos en cuestas desarrollan la velocidad y la forma. Para correr cuesta arriba se necesita hacer un esfuerzo extra, por lo que no es necesario correr tan rápido como lo harías en llano. Mientras corres cuesta arriba, mantén el control de la respiración. No te inclines demasiado hacia adelante. Basta con que inclines ligeramente la barbilla hacia el pecho.
- Las carreras cuesta arriba son una forma excelente de desarrollar la velocidad con un impacto mínimo en las piernas

TEMPO

- Tempo se refiere a un ritmo intenso pero controlado que se puede correr como intervalos largos o como carrera constante de 1 a 16 kilómetros.
- El objetivo de una carrera Tempo es mejorar la resistencia mental y física para llegar a sentirse cómodo con el hecho de estar incómodo.

TIPOS DE RITMOS

RITMO POR KM DEL OBJETIVO

- Este es el ritmo al que podrías ir a la carrera o correr intensamente durante un kilómetro

RITMO DE 5 KM

- Este es el ritmo al que podrías ir a la carrera o correr intensamente durante unos 5 km

RITMO DE 10 KM

- Este es el ritmo al que podrías ir a la carrera o correr intensamente durante unos 10 km

RITMO DE TEMPO

- Este es el ritmo que enseña a tu cuerpo a estar cómodo a pesar de estar incómodo al mantener un ritmo lo más rápido posible para una distancia específica.

RITMO DE RECUPERACIÓN

- Un ritmo bastante fácil que te permitirá recobrar el aliento mientras corres.

Programa de entrenamiento

Semana	*Día 1*	*Día 2*	*Día 3*	*Día 4*	*Día 5*	*Día 6-7*
	Recuperación	***Libre***	***Series Velocidad***	***Libre***	***Series Velocidad***	***Tirada larga***
1	Correr 1,5 - 5 km. Ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea el más rápido	**Descanso**	800m a ritmo de 5 km y 45" recup 200 m a ritmo de km y 2´ de recup 600 m a ritmo de 5 km y 45" de rec 200 m a ritmo de km y 2´de recup 400 m a un ritmo de 5 km y 45 segundos de recuperación	**Descanso**	1 km a un ritmo de 10 km 1 km a un ritmo de Tempo 1 km a un ritmo de 10 km 1km a un ritmo de Tempo 1 km a un ritmo de 10 k (2´recup entre intervalos)	**6-5-8 km** a ritmo cómodo
2	Carrera recuperación de 3-5 km. Ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea el más rápido	**Descanso**	1,5 km a un ritmo de Tempo + fartleks: 1´ ritmo intenso, 30" ritmo suave 2´ a ritmo intenso, 1´ suave 3´ ritmo intenso, 1:30 suave 3´ ritmo intenso, 1:30 suave 2´ ritmo intenso, 1´suave 1´ ritmo intenso, 30" suave + 1,5 km a un ritmo de Tempo	**Descanso**	1 km a un ritmo de 10 km 1 km a un ritmo de Tempo 1 km a un ritmo de 10 km 1km a un ritmo de Tempo 1 km a un ritmo de 10 k (2´recup entre intervalos)	**5-6 km** a ritmo cómodo
3	Carrera recuperación de 3-5 km. Ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea el más rápido.	**Descanso**	200 m a un ritmo de km 400 m a un ritmo de 10 km x2 400 m a un ritmo de 5 km 400 m a un ritmo de 10 km x2 60" de recuperación entre cada intervalo	**Descanso**	2 km carrera de recuperación Salida de 100m + 1km a ritmo Tempo x2 Salida de 100m + 2km de carrera de recuperación x2	**3-5 km** a ritmo cómodo
4	Carrera recuperación de 3-5 km. Ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea el más rápido	**Descanso**	200m a ritmo de km 400m a ritmo de 5 km 800m a ritmo de 10 km X2 2 min de recup entre cada intervalo	**Descanso**	3km de carrera de recuperación 8 salidas de 100m 1,5 km de recuperación	**Día de la carrera** **San Silvestre** **5,5 km**

Fuerza compensatoria

- La fuerza es otra variable fundamental en este plan de entrenamiento. El trabajo de fuerza es muy importante para la prevención de lesiones músculo-esqueléticas, y para la compensación de defectos en la técnica de carrera o desequilibrios musculares, entre otros aspectos.

- Se puede incluir en los días de recuperación como sustituto a la carrera de recuperación o en los días libres.

Calentamiento

Secuencia de ejercicios específicos destinados a aumentar la temperatura corporal y mejorar el rendimiento posterior durante la sesión de carrera o fuerza en el corredor.
Duración: 15-20 minutos

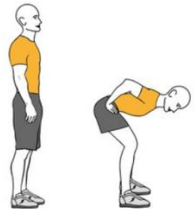
- Realizarlo de menos a más intensidad sin llegar a la fatiga
- Evitar los estiramientos estático pasivos de larga duración ya que disminuyen el rendimiento muscular a corto plazo

A. Movilidad

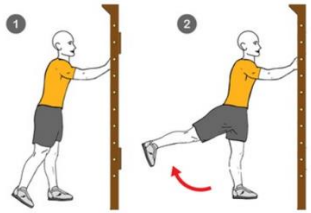
- 2x20 seg cada ejercicio

Movilización para dorsiflexión de tobillo

Flexión de tronco inclinado hacia delante



Extensión de cadera de pie con pierna estirada

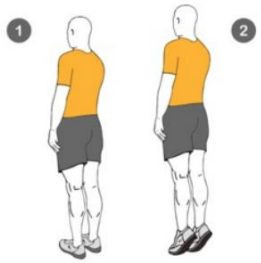


Abduccion de cadera con apoyo en silla

B. Activación isométrica

- 4 series x 6 segundos

Elevación de gemelos



Media sentadilla isometrica

Postura del guerrero 3

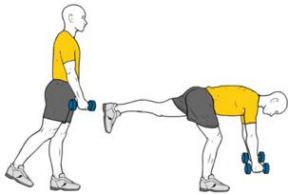
Estiramiento y activación del glúteo de pie

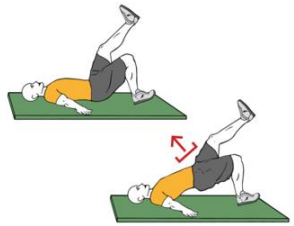
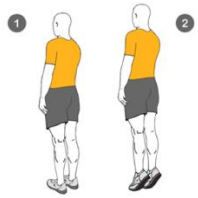
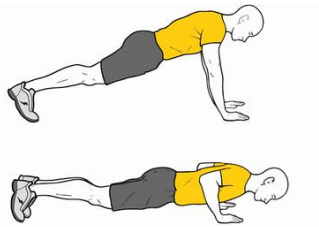
Parte principal Día 1

Microciclo	1º semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	Continuación / Variante de ejercicios
Series x repeticiones (C.E.)	**3x12(24)**	**3x15(25)**	**4x12(24)**	**2x15(30)**	

Bloque A: Fuerza

- Peso muerto
- Zancada atrás
- Puente glúteo
- Elevación de gemelos
- Flexiones brazos

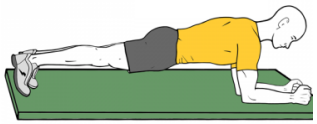
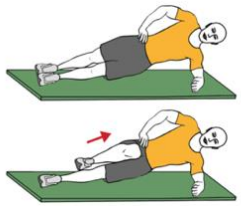
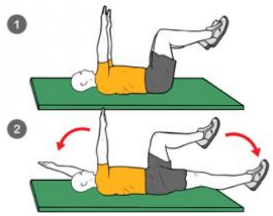
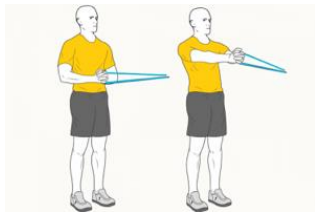
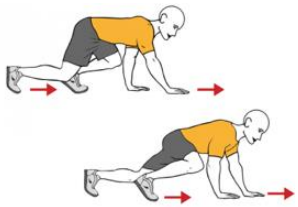


Bloque B: Téc. Carrera

Recorrer una distancia de 20m y la vuelta se hará al trote → Plantilla ejercicios

Bloque C: Core: (2-3 series de 10-15 segundos manteniendo posición)

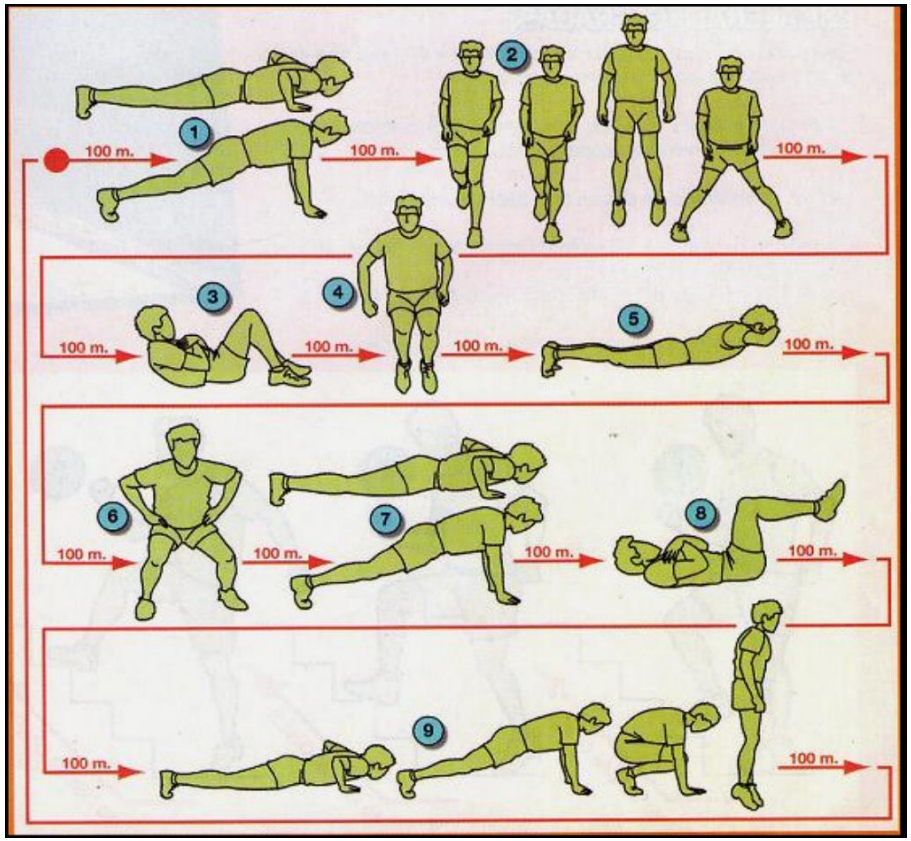






Parte principal Día 2

Trabajo de acondicionamiento físico general (AFG) mediante el circuito Oberón

Se inicia y se acaba con un 100 a ritmo medio. Después de cada 100 m se hace un ejercicio. Es decir, se realiza el 100 y a continuación, sin recuperar, se realiza el ejercicio correspondiente, lo más rápido posible

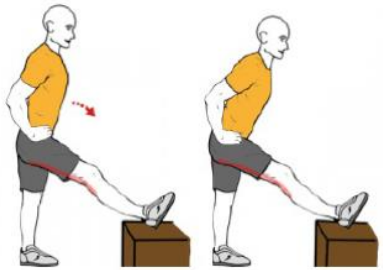
1. 100 m carrera + 10 flexiones de brazos
2. 100 m* + Multisaltos sin desplazamiento (**20 rep** de salto a la pata coja: **10 rep** de salto con cada pierna, **10 rep** de salto a pies juntos y **10 rep** abriendo y cerrando las piernas).
3. 100 m* + 20 repeticiones encogimientos abdominales.
4. 100 m* + 10 repeticiones de saltos con las rodillas al pecho.
5. 100 m* + 10 repeticiones lumbar (desde tendido prono).
6. 100 m* + 20 repeticiones de sentadillas con un ángulo de pierna de 90º.
7. 100 m* + 10 flexiones de brazos en el suelo.
8. 100 m* + 20 repeticiones de encogimientos abdominales.
9. 100 m* + 5 repeticiones de Burpee Test + 100 m.



Recuperación post sesión o vuelta a la calma

Estiramiento de cuadriceps de pie

Estiramiento de femoral con apoyo elevado

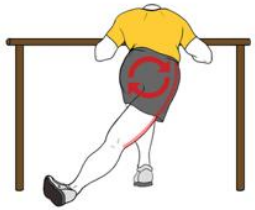


Estiramiento de gemelo de pie

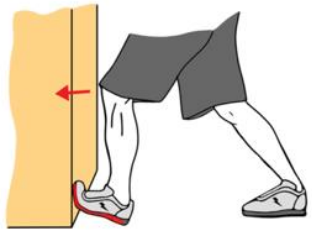
Estiramiento del piramidal con piernas cruzadas

Estiramiento aductor corto

➢ **Cintilla iliotibial →**



➢ **Fascia plantar →**



1) Skipping

2) Zancada circular a una pierna

3) Paso ruso

4) Talones atrás

5) Segundos de triple

6) Talón-punta

7) Carrera progresiva con conos