



GUÍA Y PLAN DE ENTRENAMIENTO

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 consideraciones que debes tener en cuenta cuando modifiques el programa según tus necesidades:

- Las carreras de velocidad (cambios de ritmo) 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.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Durante el entrenamiento habrá días en que vayas un poco más rápido y otros días en que vayas algo más lento. 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.

Programa de entrenamiento

<i>Semana</i>	<i>Día 1</i>	<i>Día 2</i>	<i>Día 3</i>	<i>Día 4</i>	<i>Día 5</i>	<i>Día 6-7</i>
1	Recuperación Activa	Libre	Series y cambios de ritmo	Libre	Series y cambios de ritmo	Tirada larga
	20 min. corriendo o caminando + Estiramientos	Descanso	21 min: 5 min de carrera suave, 3 min caminando, 5 min de carrera suave, 3 min caminando, 5 min. De carrera suave + Fuerza + Estiramientos	Descanso	24 min: 2 min caminando, 6 mi. de carrera suave, 2 min caminando, 6 min. De carrera suave, 2 min caminando, 6 min de carrera suave + Estiramientos	25 min: 10 min de carrera suave, 5 min caminando y 10 min de carrera suave + Estiramientos
2	30 min de entrenamiento cruzado (bicicleta, elíptica, natación...) y/o Fuerza + Estiramientos	Descanso	36 min: 3 min caminando + 15 min de carrera suave + 3 min. Caminando + 15 min. de carrera suave + Estiramientos	Descanso	Series - 15 min: 5 min de carrera suave, 5 min a ritmo moderado y 5 min. carrera suave + Estiramientos	30 min de carrera suave + Estiramientos
3	30 min de entrenamiento cruzado (bicicleta, elíptica, natación...) y/o Fuerza + Estiramientos	Descanso	Series: 15 min De calentamiento, + 4 x 3 min a ritmo moderado con 2 min de recuperación entre cada serie + 15 min de carrera suave + Estiramientos	Descanso	20 min: 5 min. de trote + 5 min. a ritmo regular + 5 min. al 80% de esfuerzo + 5 min. De carrera suave + Estiramientos	40 min de carrera suave + Estiramientos
4	Series - 15 min. de calentamiento + 3 x 5 min. a ritmo alto con 2 min. de recuperación entre cada serie + 15 min. De carrera suave + Estiramientos	Descanso	20 min de carrera suave + Estiramientos	Descanso	10 min de carrera de recuperación + Estiramientos	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

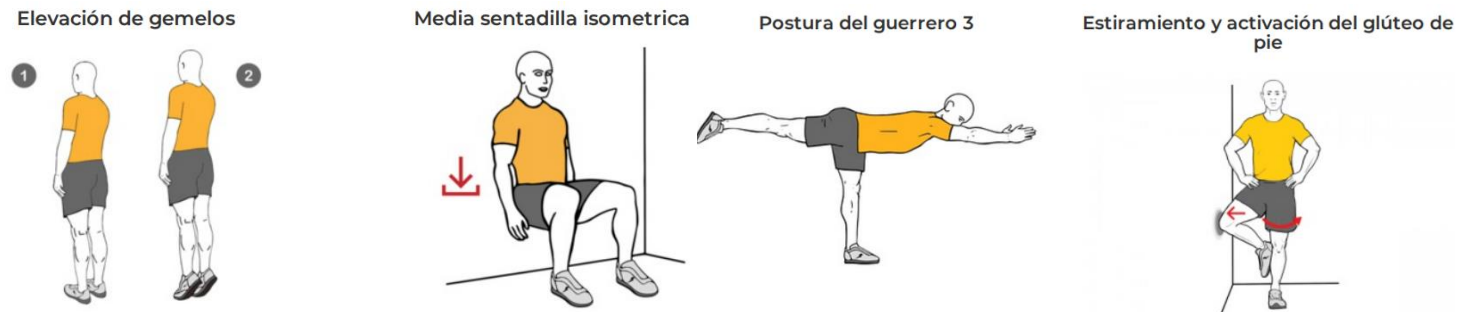
A. Movilidad

- 2x20 seg cada ejercicio



B. Activación isométrica

- 4 series x 6 segundos

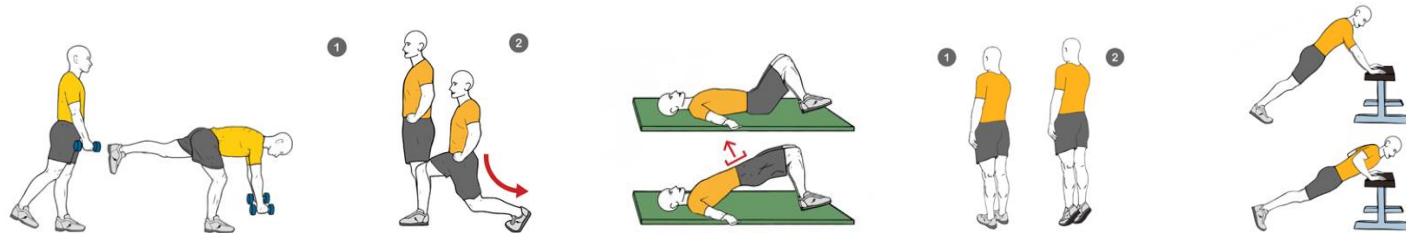


Parte principal

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

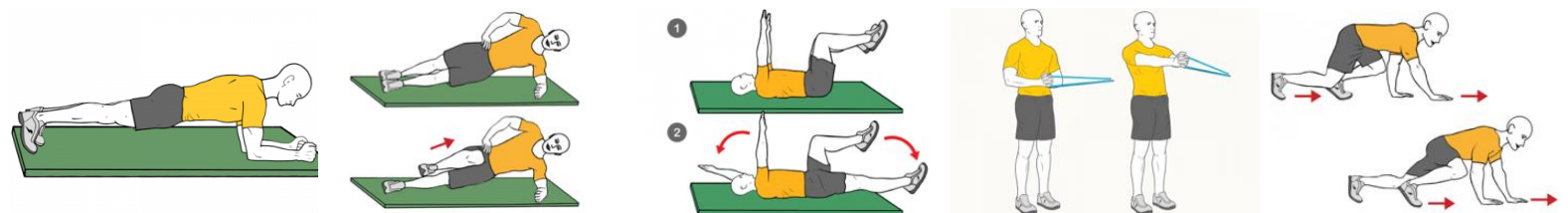
- Peso muerto
- Zancada atrás
- Empuje de cadera
- Elevación de gemelos
- Flexiones brazo inclinada



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)

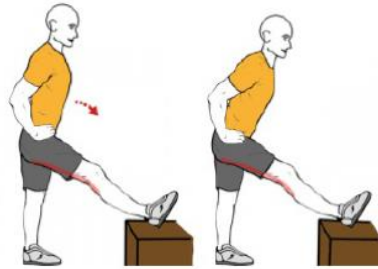


Recuperación post sesión o vuelta a la calma

Estiramiento de cuádriceps de pie



Estiramiento de femoral con apoyo elevado



Estiramiento de gemelo de pie



Estiramiento del piramidal con piernas cruzadas



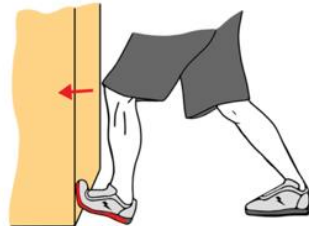
Estiramiento aductor corto



➤ 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