



Plan Entrenamiento 21k Correr Intermedio

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Correr	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Correr-Velocidad	Entrenamiento cruzado + fuerza	Descansar/ Correr	Correr
INTENSIDAD		Ritmo suave	Ritmo Moderado	Variado	Ritmo Moderado	Ritmo suave	Ritmo fácil a moderado
ESCALA DE PERCEPCIÓN		6 - 7	7+	8 - 9	7+	6 - 7	6-7+
FRECUENCIA CARDÍACO		65 - 75%	70 - 75%	80-90%	70 - 75%	65 - 75%	70 - 75%
SEMANA 1	DESCANSO	45min	45-60min	50min Ritmo suave	45-60min	40min	11km
SEMANA 2	DESCANSO	45min	45-60min	50min Ritmo suave-Intervalos	45-60min	40min	13km
SEMANA 3	DESCANSO	45min	45-60min	50min Ritmo suave-Intervalos	45-60min	40min	14km
SEMANA 4	DESCANSO	45min	45min	60min Ritmo suave-Intervalos	45min	30min	9km
SEMANA 5	DESCANSO	45min	45-60min	60min Ritmo suave-Intervalos	45-60min	40min	16km
SEMANA 6	DESCANSO	45min	45-60min	60min Ritmo suave-Intervalos	45-60min	40min	18km
SEMANA 7	DESCANSO	45min	45min	Carrera tiempo A	45min	30min	11km Ritmo carrera
SEMANA 8	DESCANSO	50min	45-60min	Carrera tiempo A	45-60min	40min	19km
SEMANA 9	DESCANSO	50min	45-60min	Carrera tiempo B	45-60min	40min	21km
SEMANA 10	DESCANSO	45min	45min	Carrera tiempo B	45min	30min	13km
SEMANA 11	DESCANSO	50min	45-60min	Carrera tiempo C	45-60min	40min	23 km
SEMANA 12	DESCANSO	45min	45-60min	Carrera tiempo C	45-60min	40min	16km
SEMANA 13	DESCANSO	45min	40min	Carrera tiempo C	40min	30min	9km Ritmo Carrera
SEMANA 14	DESCANSO	40min	DESCANSO	30min Intervalos	DESCANSO	15-20min	DÍA DE CARRERA
Semana Recuperación 1	DESCANSO	DESCANSO	Entrenamiento cruzado 20min	DESCANSO	Entrenamiento Cruzado 30min	DESCANSO	5 km
Semana recuperación 2	DESCANSO	40min	Entrenamiento cruzado 30min	40min	Entrenamiento Cruzado 30min	DESCANSO	8 km
Semana recuperación 3	DESCANSO	45min	Entrenamiento cruzado 40min	45min	Entrenamiento Cruzado 40min	30min	9 km

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana recuperación 4	DESCANSO	50min	Entrenamiento cruzado 40min	50min	Entrenamiento Cruzado 40min	30min	11 km

Claves del plan de entrenamiento

Calentamiento (C): Andar 5 minutos a un ritmo fácil antes de cada sesión de entrenamiento para aumentar gradualmente la circulación de la sangre a los músculos, el corazón y aumentar la respiración.

Enfriamiento/vuelta a la calma (VC): Andar 5 minutos a un ritmo suave después de cada sesión para ir disminuyendo gradualmente nuestro pulso y respiración.

Estiramiento: después de cada entrenamiento debes realizarlos ya que los músculos están calientes y te ayudará a mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

Escala de percepción: Es una manera de clasificar tu nivel de esfuerzo por tu percepción sin la ayuda de ningún aparato electrónico. Evalúa tu nivel de intensidad por la siguiente manera "1-10". 1 estando en reposo y 10 siendo el esfuerzo máximo. Utiliza este sistema para mantenerte en el rango de entrenamiento que aparece en el programa de entrenamiento (es decir, 6-7)

Frecuencia cardíaca: Si tienes un monitor de frecuencia cardíaca (reloj deportivo por ejemplo), mantén un rango entre los porcentajes descritos en el plan, es decir, 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima estimada.

Ritmo fácil: ritmo fácil a moderado en 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima o un ritmo vivo de 7+. Un ritmo que podrías aguantar durante un largo tiempo con facilidad.

Ritmo moderado: ritmo moderado en 70-80% de la frecuencia cardíaca máxima o un nivel de de 7-8. Un ritmo donde se puede oír tPlau respiración, pero no respirar con dificultad.

Entrenamiento cruzado: incluye actividades que no sean ni correr o caminar. Ciclismo, natación, pilates / yoga, entrenamiento de fuerza, entrenador elíptico, spinnig, son perfectos para el entrenamiento de maratón. El entrenamiento cruzado te permite descansar los músculos que trabajan mientras entrenas a los grupos musculares opuestos y reduce el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones. Y ayuda a acelerar la recuperación y reduce las lesiones. Las actividades de entrenamiento cruzado se deben hacer a un ritmo moderado.

Entrenamiento de fuerza (EF): fuerza con máquinas, tubos / bandas de resistencia o clases como pilates, tonificación o yoga. Incluyen ejercicios de entrenamiento de fuerza para la parte superior del cuerpo, core (abdominal y tronco) y la parte inferior del cuerpo dos veces por semana en los días de entrenamiento cruzado, ya sea después de la actividad cardio o una parte a lo largo del entrenamiento. Esto aumentará el tejido muscular, impulsará el metabolismo en reposo y evitará la temida pérdida muscular con la edad. Cuanto más músculo perdemos, más disminuye nuestro metabolismo. Si nunca has entrenado la fuerza comienza con ejercicios de 12-15 repeticiones. El objetivo es fatigar el músculo a medida que se alcanza el rango de repetición o hasta que ya no puedas realizar el ejercicio de una forma controlada correcta.

Otra opción para tu entrenamiento de fuerza es ir al gimnasio, trabajar con un entrenador personal, realizar un circuito de máquinas. Hay muchas maneras de incluir el entrenamiento de la fuerza en tu vida, encuentra la que más te guste.

Ritmo de carrera: Realizar la primera mitad de los kilómetros programados a un ritmo cómodo y fácil y, a continuación, aumentar gradualmente la velocidad gradualmente al ritmo de medio maratón previsto que tenemos previsto para la segunda mitad de la carrera. Esta es una gran manera de entrenarte mentalmente para la carrera y enseñar a tu cuerpo el ritmo que vamos a llevar el día de la carrera. La clave es correr a ritmo de carrera no más rápido.

Entrenamiento por tiempos "A": Iniciamos con un calentamiento corriendo 5 minutos a un ritmo rápido. Correr 10 minutos a un ritmo fácil. Repetir 4 veces: Correr 5 minutos ritmo duro o ritmo a 80-85% de ritmo cardíaco o 8-8,5 escala de percepción seguido de 2 minutos suaves para recuperar puedes andar si quieres o trotar. Volver a la calma con 5 minutos de trote fácil y 5 minutos a pie.

Entrenamiento por tiempos "B": Iniciamos con un calentamiento corriendo 5 minutos a un ritmo rápido. Correr 10 minutos a un ritmo fácil. Repetir 2 veces: Correr 10 minutos ritmo duro o ritmo a 80-85% de ritmo cardíaco o 8-8,5 escala de percepción seguido de 2 minutos suaves para recuperar puedes andar si quieres o trotar. Volver a la calma con 5 minutos de trote fácil y 5 minutos a pie.

Entrenamiento por tiempos "C": Iniciamos con un calentamiento corriendo 5 minutos a un ritmo rápido. Correr 10 minutos a un ritmo fácil. Correr 25 minutos ritmo duro o ritmo a 80-85% de ritmo cardíaco o 8-8,5 escala de percepción. Volver a la calma con 5 minutos de trote fácil y 5 minutos a pie.

***Entrenamiento por Intervalos:** Correr a un ritmo suave e incluir 4-6 intervalos de 30-60 segundos dentro de la carrera. En estos tramos los ritmos serán altos donde se puede escuchar tu respiración y te sientes justo fuera de tu zona de confort. Esto no es en absoluto ir a "tope" simplemente un punto más arriba de donde puedes mantener la intensidad hasta 30 segundos como máximo. Tu nivel del esfuerzo debe estar en una escala de 8 o de frecuencia cardíaca del 80 % del máximo.

www.elultimotriatleta.com