

Plan de entrenamiento nivel avanzado

Este plan esta destinado a corredores habituales de carreras populares que quieren preparar de forma específica una carrera de 8km.

Para este tipo de deportistas el objetivo será conseguir realizar entrenamiento específico de carrera durante 5 días a la semana, respetando un descanso de 2 días semanales.

Las semanas previas a la competición será preceptivo bajar el volumen de entrenamiento realizando entre 3 y 4 días de entrenamiento semanal.

Si tomamos como referencia un espacio temporal de 4 meses para preparar con garantías la carrera de 8 km, propongo los siguientes objetivos para cada uno de los meses:

MES	OBJETIVO GENERAL
1º MES	Conseguir realizar distancias entre 8 y 13 km corriendo a ritmo suave tanto por terreno llano como por terreno con cuestras para aumentar la capacidad aeróbica específica de carrera, utilizando los ritmos más suaves de la programación: calentamiento, K1 ó carrera continua lenta, K2 ó carrera continua media, e introduciendo el K3 o carrera continua rápida.
2º MES	Conseguir aproximarse al ritmo de competición, trabajando los ritmos K2 y K3, en entrenamientos continuos a ritmos constantes y variables, realizando distancias entre 8 y 13 km.
3º MES	Conseguir realizar series a ritmos en torno al de competición por arriba y por abajo en distancias entre 2 y 7 km, a la vez que se consolidan entrenamientos característicos de meses anteriores.
4 MES	Prepararse para la competición realizando entrenamientos de los distintos sistemas utilizados meses anteriores.

Propongo ritmos de entrenamiento para 3 posibles objetivos de carrera:

36 minutos (ritmo de 4'30" el km)

32 minutos (ritmo de 4' el km)

28 minutos (ritmo de 3'30" el km)

ZONA DE ENTRENAMIENTO	Ritmo 4'30"/km	Ritmo 4'00"/km	Ritmo 3'30"/km
K1 o carrera continua lenta	6'20"	5'40"	5'00"
K2 o carrera continua media	5'30"	4'50"	4'20"
K3 o carrera continua rápida	4'50"	4'20"	3'50"
Ritmo objetivo	4'30"	4'00"	3'30"
Ritmo por encima del objetivo	4'10"	3'40"	3'10"

Dependiendo del calendario de carreras y de la disponibilidad personal se podrá sustituir alguno de los entrenamientos de mayor intensidad por competiciones entre 5 y 12 km, o incluso una Media Maratón si se realiza con al menos 3 semanas de distancia con la competición objetivo.

ESPECIFICACIONES 1º MES

Realizaremos entrenamientos de carrera continua entre 50' y 1h15' utilizando preferentemente los ritmos de calentamiento, ritmo de carrera continua suave o K1 y ritmo de carrera continua media o K2, intercalando sesiones en terreno llano con otras en recorridos con alguna cuesta.

Finalizando el período introduciremos el ritmo de carrera continua rápida o K3.

Propongo un ejemplo de tabla de entrenamientos para el 1º mes siguiendo las directrices propuestas, tomando como ejemplo los ritmos del objetivo de 4'30" el km. Cada deportista podrá realizar su propia tabla en base a esas mismas directrices y según su ritmo objetivo introduciendo variaciones en función de su propia progresión, su nivel inicial o sus gustos e intereses.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
1º SEMANA	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 50' HACIENDO 30' CALENTAMIENTO – 20 A K1 (6'20")	1H DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 50' HACIENDO 20' CALENTAMIENTO – 30 A K1 (6'20")	1H DE CARRERA SUAVE EN LLANO
2ª SEMANA	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 1H HACIENDO 30' CALENTAMIENTO – 30 A K1 (6'20")	50' DE CARRERA SUAVE EN UN RECORRIDO CON CUESTAS	REALIZAR 50' HACIENDO 20' CALENTAMIENTO – 10' A K2 (5'30")- 20' A K1 (6'20")	1H10' DE CARRERA SUAVE EN LLANO
3ª SEMANA	1H DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 1H HACIENDO 30' CALENTAMIENTO – 10' A K1 (6'20")- 10' A K2 (5'30")- 10' A K1 (6'20")	50' DE CARRERA SUAVE EN UN RECORRIDO CON CUESTAS HACIENDO EN EL RECORRIDO 10 CUESTAS ENTRE 30" Y 1'	REALIZAR 50' HACIENDO 20' CALENTAMIENTO – 20' A K2 (5'30")- 10' A K1 (6'20")	1H5' DE CARRERA SUAVE EN LLANO
4ª SEMANA	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 50' HACIENDO 30' CALENTAMIENTO – 5' A K3 (4'50")- 10' A K1 (6'20")- 5' A K2 (5'30")	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 50' HACIENDO 20' CALENTAMIENTO – 15' A K1 (6'20")- 10' A K2 (5'30")- 5' A K3 (4'50")	1H15' DE CARRERA SUAVE EN LLANO

ESPECIFICACIONES 2º MES

Realizaremos entrenamientos de carrera continua entre 50' y 1h10' aproximándonos al ritmo de competición mediante entrenamientos continuos a ritmos constantes de K1, K2 y K3, y entrenamientos continuos a ritmo variable.

ESPECIFICACIONES 2º MES

Propongo un ejemplo de tabla de entrenamientos para el 2º mes siguiendo las directrices propuestas, tomando como ejemplo los ritmos del objetivo de 4'30" el km. Cada deportista podrá realizar su propia tabla en base a esas mismas directrices y según su ritmo objetivo introduciendo variaciones en función de su propia progresión, su nivel inicial o sus gustos e intereses.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
1º SEMANA	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 50' HACIENDO 30' CALENTAMIENTO – 20 A K2 (5'30")	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO REALIZANDO POR MEDIO 10 PROGRESIONES DE 100 M	REALIZAR 1H HACIENDO 30' CALENTAMIENTO – 20 HACIENDO 1' SUAVE 1' FUERTE- 10' CARRERA SUAVE	1H DE CARRERA SUAVE EN UN RECORRIDO CON CUESTAS ACELERANDO EN LAS CUESTAS
2ª SEMANA	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 1H HACIENDO 30' CALENTAMIENTO – 30 A K2 (5'30")	1H DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 50' HACIENDO 30' CALENTAMIENTO – 10' A K3 (4'50")- 10' DE CARRERA SUAVE	1H10' DE CARRERA SUAVE EN LLANO
3ª SEMANA	1H DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 50' HACIENDO 30' CALENTAMIENTO – 20' HACIENDO 1' SUAVE-1' FUERTE – 2' SUAVE-2' FUERTE- 3' SUAVE-3' FUERTE - 4' SUAVE-4' FUERTE	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 45' HACIENDO 20' CALENTAMIENTO – 10' A K3 (4'50")- 10' CARRERA SUAVE- 5' A K3 (4'50")	REALIZAR 50' HACIENDO 35' CALENTAMIENTO – 15' A K2 (5'30")
4ª SEMANA	1H DE CARRERA SUAVE EN UN RECORRIDO CON CUESTAS	REALIZAR 50' HACIENDO 20' CALENTAMIENTO – 5' A K3 (4'50")- 5' A K2 (5'30")- 5' A K3inferior (5'00") - 5' A K2superior (4'20")- 10' CARRERA SUAVE	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO REALIZANDO POR MEDIO 10 PROGRESIONES DE 100 M	REALIZAR 50' HACIENDO 20' CALENTAMIENTO – 20' EN TORNO A K3 (ENTRE 4'50" Y 5'10")- 10' DE CARRERA SUAVE	1H10' DE CARRERA SUAVE EN LLANO

ESPECIFICACIONES 3º MES

Dando continuidad al tipo de entrenamientos desarrollados los meses anteriores, introducimos el entrenamiento de series con distintas distancias. Seguiremos la consigna de que en las distancias más largas (series de 1000 m.) el ritmo será el mismo que el objetivo de competición, en nuestro ejemplo 4'30". En las series más cortas manejaremos ritmos superiores al de competición.

Propongo series de 4 distancias, para los distintos ritmos pudiendo utilizarse por el deportista otras distancias

DISTANCIA	RITMO 1	TIEMPO 1	RITMO 2	TIEMPO 3	RITMO 4	TIEMPO 4
200 m.	4'00"/km	48"	3'30"/km	42"	3'00"/km	36"
400 m.	4'10"/km	1'40"	3'40"/km	1'28"	3'10"/km	1'16"

ESPECIFICACIONES 3º MES

500 m.	4'20"/km	2'10"	3'50"/km	1'55"	3'20"/km	1'40"
1000 m.	4'30"/km	4'30"	4'00"/km	4'00"	3'30"/km	3'30"

Propongo un ejemplo de tabla de entrenamientos para el 3º mes siguiendo las directrices propuestas, tomando como ejemplo los ritmos del objetivo de 4'30" el km. Cada deportista podrá realizar su propia tabla en base a esas mismas directrices y según su ritmo objetivo introduciendo variaciones en función de su propia progresión, su nivel inicial o sus gustos e intereses.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
1º SEMANA	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 18X200 A 48" RECUPERANDO 1' – CARRERA SUAVE 10'	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO REALIZANDO POR MEDIO 10 PROGRESIONES DE 100 M	1H DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 50' HACIENDO 30' CALENTAMIENTO – 20 HACIENDO 1' SUAVE 1' FUERTE- 2' SUAVE- 2' FUERTE- 3' SUAVE - 3' FUERTE- 4' SUAVE- 4' FUERTE
2ª SEMANA	1H DE CARRERA SUAVE EN LLANO	40' DE CARRERA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 M (Ó 20 SEG) RECUPERANDO ANDANDO AL PUNTO DE SALIDA	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 10X500 A 2'10" RECUPERANDO 2'30" – CARRERA SUAVE 10'	45' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	50' DE CARRERA SUAVE EN UN RECORRIDO CON CUESTAS ACELERANDO EN LAS CUESTAS
3ª SEMANA	50' DE CARRERA SUAVE EN UN RECORRIDO CON CUESTAS	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 15' A K3 (4'50")- 10' CARRERA SUAVE- 5' A K3 (4'50")	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO REALIZANDO POR MEDIO 10 PROGRESIONES DE 100 M	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 12X400 A 1'40" RECUPERANDO 2' – CARRERA SUAVE 10'	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO
4ª SEMANA	1H DE CARRERA SUAVE EN LLANO	40' DE CARRERA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 M (Ó 20 SEG) RECUPERANDO ANDANDO AL PUNTO DE SALIDA	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 7X1000 A 4'30" RECUPERANDO 3' – CARRERA SUAVE 10'	45' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 50' HACIENDO 30' CALENTAMIENTO – 20 HACIENDO 1' SUAVE 1' FUERTE

ESPECIFICACIONES 4º MES

ESPECIFICACIONES 4º MES

Dando continuidad al tipo de entrenamientos desarrollados los meses anteriores elegiremos los más característicos, variaremos las distancias de las series e introduciremos más sesiones suaves y más días de descanso las últimas semanas con el objetivo de llegar a la competición sin acumular fatiga.

Propongo series de 5 distancias, pudiendo utilizarse por el deportista otras distancias:

DISTANCIA	RITMO 1	TIEMPO 1	RITMO 2	TIEMPO 3	RITMO 4	TIEMPO 4
200 m.	4'00"/km	48"	3'30"/km	42"	3'00"/km	36"
400 m.	4'10"/km	1'40"	3'40"/km	1'28"	3'10"/km	1'16"
1000 m.	4'30"/km	4'30"	4'00"/km	4'00"	3'30"/km	3'30"
2000 m.	4'35"/km	9'10"	4'05"/km	8'10"	3'35"/km	7'10"
3000 m.	4'40"/km	14'00"	4'10"/km	12'30"	3'40"/km	11'00"

Propongo un ejemplo de tabla de entrenamientos para el 4º mes siguiendo las directrices propuestas, tomando como ejemplo los ritmos del objetivo de 4'30" el km. Cada deportista podrá realizar su propia tabla en base a esas mismas directrices y según su ritmo objetivo introduciendo variaciones en función de su propia progresión, su nivel inicial o sus gustos e intereses.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
1º SEMANA	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 20' A K2(5'30")- 10' CARRERA SUAVE- 5' A K3inferior (5'00")	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO REALIZANDO POR MEDIO 8 PROGRESIONES DE 100 M	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 16X200 A 48" RECUPERANDO 1' – CARRERA SUAVE 10'	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO
2ª SEMANA	40' DE CARRERA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 M (Ó 20 SEG) RECUPERANDO ANDANDO AL PUNTO DE SALIDA	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 14X400 A 1'40" RECUPERANDO 2' – CARRERA SUAVE 10'	DESCANSO	1H DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 45' HACIENDO 27' CALENTAMIENTO – 18' HACIENDO 1' SUAVE 1' FUERTE- 2' SUAVE- 2' FUERTE- 3' SUAVE - 3' FUERTE- 2' SUAVE- 2' FUERTE - 1' SUAVE-1' FUERTE
3ª SEMANA	30' DE CARRERA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 M (Ó 20 SEG) RECUPERANDO ANDANDO AL PUNTO DE SALIDA	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 3000 A 14'00" RECUPERANDO 5' – 2000 A 9'10" RECUPERANDO 4' – 1000 A 4'30" – CARRERA SUAVE 10'	DESCANSO	45' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	DESCANSO
4ª SEMANA	40' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 45' HACIENDO 30'	'DESCANSO	20' DE CARRERA SUAVE + 8	COMPETICIÓN 8KM

ESPECIFICACIONES 4° MES

		CALENTAMIENTO – 15' HACIENDO (2' SUAVE 1' FUERTE)x5		PROGRESIONES DE 100 M (Ó 20 SEG) RECUPERANDO ANDANDO AL PUNTO DE SALIDA	
--	--	---	--	--	--