

Plan de entrenamiento nivel intermedio

Este plan está destinado para aquellos deportistas que hacen ejercicio habitualmente pero no corren, o corren de manera ocasional y están interesados en preparar de forma específica una carrera de 8 km.

Para este tipo de deportistas el objetivo será conseguir realizar entrenamiento específico de carrera durante 3 días a la semana. Preferentemente se realizará la actividad en días alternos, aunque dependiendo del estilo de vida y tiempo disponible se podrá organizar en varios días consecutivos.

Dependiendo de la disponibilidad de tiempo sería deseable complementar esos 3 días de entrenamiento específico con uno o dos días más de otro tipo de actividad complementaria que el deportista venga realizando habitualmente.

En cualquier caso resulta interesante respetar un descanso de por lo menos dos días semanales, preferentemente en días alternos.

La semana previa a la competición será preceptivo bajar el volumen de entrenamiento realizando un máximo de 3 días de actividad física.

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 6 y 12 km corriendo a ritmo suave tanto por terreno llano como por terreno con cuestas para aumentar la capacidad aeróbica específica de carrera.
2º MES	Conseguir realizar distancias entre 6 y 11 km corriendo a distintos ritmos, acercándose al ritmo de competición en los ritmos más rápidos.
3º MES	Conseguir realizar series a ritmos en torno al de competición por arriba y por abajo en distancias entre 2 y 6 km.
4 MES	Prepararse para la competición realizando entrenamientos de los distintos sistemas utilizados meses anteriores.

ESPECIFICACIONES 1º MES

Se realizarán entrenamientos de carrera continua progresando desde los 30' iniciales hasta alcanzar 1h10' de carrera al final del mes.

Realizaremos las sesiones siempre a ritmo suave, intercalando sesiones por terreno llano con otras en recorridos con alguna cuesta

ESPECIFICACIONES 1º MES

Propongo un ejemplo de tabla de entrenamientos para el 1º mes siguiendo las directrices propuestas. Cada deportista podrá realizar su propia tabla en base a esas mismas directrices introduciendo variaciones en función de su propia progresión, su nivel inicial o sus gustos e intereses.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
1º SEMANA	30' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	40' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO
2ª SEMANA	40' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	45' DE CARRERA SUAVE EN UN RECORRIDO CON CUESTAS
3ª SEMANA	50' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	1H' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	50' DE CARRERA SUAVE EN UN RECORRIDO CON CUESTAS
4ª SEMANA	1H' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	1H' 10' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	1H' DE CARRERA SUAVE EN UN RECORRIDO CON CUESTAS

ESPECIFICACIONES 2º MES

Durante este segundo mes iremos disminuyendo progresivamente el tiempo total de actividad realizando sesiones entre 40' y 1 hora.

Introducimos dos ritmos de carrera, uno suave y otro más fuerte, proporcional al tiempo que haya que mantener ese ritmo, aproximándose al ritmo de competición.

Introducimos también progresiones de 100 m o de 20'', que consiste simplemente en comenzar corriendo suave aumentando el ritmo progresivamente intentando mantener en todo momento un buen estilo de carrera.

Propongo un ejemplo de tabla de entrenamiento para el 2º mes siguiendo las directrices propuestas. Cada deportista podrá realizar su propia tabla en base a esas mismas directrices introduciendo variaciones en función de su propia progresión, su nivel inicial o sus gustos e intereses.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
1º SEMANA	REALIZAR 40' DE CARRERA INTRODUCIENDO POR MEDIO 10 PROGRESIONES DE 100 M CUANDO SE QUIERA.	1H' DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 50' HACIENDO 40' CARRERA SUAVE- 10' CARRERA MÁS RÁPIDO
2ª SEMANA	REALIZAR 50' HACIENDO 40' CARRERA SUAVE- 10' HACIENDO 1' SUAVE 1' FUERTE	REALIZAR 1H HACIENDO 25' CARRERA SUAVE- 5' CARRERA MÁS RÁPIDO- 25' CARRERA SUAVE - 5' MAS RÁPIDO	45' DE CARRERA SUAVE POR TERRENO CON CUESTAS
3ª SEMANA	REALIZAR 50' HACIENDO 30' CARRERA SUAVE- 20' HACIENDO 1'SUAVE 1' FUERTE 2' SUAVE 2' FUERTE 3' SUAVE 3' FUERTE 4' SUAVE 4' FUERTE	1H DE CARRERA SUAVE EN LLANO	REALIZAR 50' HACIENDO 30' CARRERA SUAVE- 20' CARRERA MÁS RÁPIDO
4ª SEMANA	1H DE CARRERA SUAVE POR TERRENO CON CUESTAS ACELERANDO EN LAS CUESTAS	REALIZAR 40' DE CARRERA INTRODUCIENDO POR MEDIO 10 PROGRESIONES DE 100 M CUANDO SE QUIERA.	REALIZAR 1H HACIENDO 20' CARRERA SUAVE- 20' CARRERA MÁS RÁPIDO- 10' CARRERA SUAVE -10' MAS RÁPIDO

ESPECIFICACIONES 3º MES

Dando continuidad al tipo de entrenamientos desarrollados los meses anteriores introducimos el entrenamiento de series con distintas distancias, con la consigna de que en las distancias más largas (1000 m) el ritmo de cada repetición sea algo inferior al que se realizará en la competición y en las distancias más cortas (200 m) el ritmo sea superior al de competición.

En las sesiones de series comenzaremos siempre con carrera suave 20' como calentamiento, posteriormente pararemos a realizar estiramientos y alguna progresión. Después de las series se realizará nuevamente 10' de carrera suave. Manejaremos series de 4 distancias. Si se desconocen las distancias podrá realizarse su equivalente en tiempo que proponemos en la siguiente tabla

DISTANCIA TIEMPO

200 m	40''
400 m	1'30''
500 m	2' 15''
1000 m	5'

Propongo un ejemplo de tabla de entrenamiento para el 3º mes siguiendo las directrices propuestas. Cada deportista podrá realizar su propia tabla en base a esas mismas directrices introduciendo variaciones en función de su propia progresión, su nivel inicial o sus gustos e intereses.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
1º SEMANA	REALIZAR 45' HACIENDO 25' CARRERA SUAVE- 20' CARRERA MÁS FUERTE	50' DE CARRERA SUAVE	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 10X200 Ó 10X40'' RECUPERANDO 1' – CARRERA SUAVE 10'
2ª SEMANA	1H DE CARRERA SUAVE	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 8X500 Ó 8X2'15'' RECUPERANDO 2'30'' – CARRERA SUAVE 10'	REALIZAR 45' DE CARRERA INTRODUCIENDO POR MEDIO 12 PROGRESIONES DE 100 M CUANDO SE QUIERA.
3ª SEMANA	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 8X400 Ó 8X1'30'' RECUPERANDO 2' – CARRERA SUAVE 10'	50' DE CARRERA SUAVE POR TERRENO CON CUESTAS ACELERANDO EN LAS CUESTAS	REALIZAR 50' HACIENDO 30' CARRERA SUAVE- 20' HACIENDO 1'SUAVE 1' FUERTE 4' SUAVE 4' FUERTE 2' SUAVE 2' FUERTE 3' SUAVE 3' FUERTE
4ª SEMANA	40' DE CARRERA SUAVE	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 6X1000 Ó 6X5' RECUPERANDO 3' – CARRERA SUAVE 10'	REALIZAR 40' HACIENDO 30' CARRERA SUAVE- 10' HACIENDO 1' SUAVE 1' FUERTE

ESPECIFICACIONES 4º MES

Dando continuidad a los entrenamientos realizados los meses anteriores elegiremos los más característicos, variaremos las distancias de las series e introduciremos más sesiones suaves alternándolas con las fuertes con el objetivo de llegar a la competición sin acumular fatiga.

Manejaremos series de 5 distancias. Si se desconocen las distancias podrá realizarse su equivalente en tiempo que proponemos en la siguiente tabla:

DISTANCIA	TIEMPO
200 m	40''

ESPECIFICACIONES 4º MES

400 m	1'30"
1000 m	5'
2000 m	10'30"
3000 m	16'30"

Propongo un ejemplo de tabla de entrenamiento para el 4º mes siguiendo las directrices propuestas. Cada deportista podrá realizar su propia tabla en base a esas mismas directrices introduciendo variaciones en función de su propia progresión, su nivel inicial o sus gustos e intereses.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
1º SEMANA	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 14X200 Ó 14X40" RECUPERANDO 1' – CARRERA SUAVE 10'	50' DE CARRERA SUAVE	REALIZAR 1H HACIENDO 20' CARRERA SUAVE- 20' CARRERA MÁS FUERTE – 10' CARRERA SUAVE – 10' DE CARRERA MÁS FUERTE
2ª SEMANA	45' DE CARRERA SUAVE	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 10X400 Ó 10X1'30" RECUPERANDO 2' – CARRERA SUAVE 10'	REALIZAR 40' DE CARRERA INTRODUCIENDO POR MEDIO 10 PROGRESIONES DE 100 M CUANDO SE QUIERA.
3ª SEMANA	REALIZAR 45' HACIENDO 30' CARRERA SUAVE- 15' HACIENDO (1' SUAVE- 2' FUERTE) X5 VECES.	40' DE CARRERA SUAVE	20' DE CARRERA SUAVE DE CALENTAMIENTO – ESTIRAMIENTOS- 3000 Ó 16'30" RECUPERANDO 6' – 2000 Ó 10'30" RECUPERANDO 4' – 1000 Ó 5' – CARRERA SUAVE 10'
4ª SEMANA	40' DE CARRERA SUAVE	20' DE CARRERA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 M (Ó 20 SEG) RECUPERANDO ANDANDO AL PUNTO DE SALIDA	COMPETICIÓN 8 KM