

Plan de entrenamiento para novatos

Partimos del supuesto de que el deportista empieza de cero, por lo tanto o nunca ha entrenado o hace años que no entrena.

Para este tipo de deportistas el objetivo será conseguir realizar entrenamientos de resistencia aeróbica 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 de resistencia aeróbica orientada a la carrera, con uno o dos días más de otro tipo de actividad como puede ser; senderismo por el monte el fin de semana, jugar un partido semanal de un deporte colectivo como por ejemplo en fútbol, realizar actividades de fortalecimiento, tonificación o actividades dirigidas en un centro fitness, o simplemente hacer una sesión de estiramientos y abdominales en casa.

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 completar en cada sesión un recorrido entre 8 y 10 km, andando o andando y corriendo.
2º MES	Conseguir completar en cada sesión un recorrido en torno a 10 km alternando la mitad del tiempo andando con la mitad del tiempo corriendo.
3º MES	Conseguir completar en cada sesión un recorrido en torno a 10 km realizando dentro de cada sesión más tiempo corriendo que andando.
4 MES	Conseguir completar en cada sesión recorridos entre 6 y 10 km corriendo a dos ritmos de carrera (uno suave y otro más rápido).

ESPECIFICACIONES 1º MES

Cuando se realice todo el recorrido andando lo más rápido posible se deberán completar recorridos entre 1h 20' y 1h45'. Las primeras semanas el objetivo será andar lo más rápidamente posible progresando desde sesiones iniciales de 1 hora hasta llegar a realizar sesiones de 1h 45'.

Progresivamente iremos introduciendo tramos de carrera suave intercalando con tramos andando rápido.

ESPECIFICACIONES 1º MES

Llevar una buena progresión en los entrenamientos debería poder permitírnos realizar al final del mes un recorrido aproximado de 1h 30' realizando 1h10' andando y 20' corriendo.

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	ANDAR RÁPIDO 1H	ANDAR RÁPIDO 1H 10'	ANDAR RÁPIDO 1H 20'
2ª SEMANA	REALIZAR 1H 10' HACIENDO 30' ANDANDO RÁPIDO- 5' CORRIENDO- 30' ANDANDO RÁPIDO- 5' CORRIENDO	REALIZAR 1H 20' HACIENDO 30' ANDANDO RÁPIDO- 10' CORRIENDO - 35' ANDANDO RÁPIDO- 5' CORRIENDO	REALIZAR 1H 10' HACIENDO 1H ANDANDO RÁPIDO- 10' CORRIENDO
3ª SEMANA	REALIZAR 1H 20' HACIENDO 30' ANDANDO RÁPIDO- 10' CORRIENDO - 20' ANDANDO RÁPIDO- 5' CORRIENDO-10' ANDANDO RÁPIDO- 5' CORRIENDO	REALIZAR 1H 15' HACIENDO 30' ANDANDO RÁPIDO- 5' CORRIENDO - 20' ANDANDO RÁPIDO- 5' CORRIENDO-10' ANDANDO RÁPIDO- 5' CORRIENDO	ANDAR RÁPIDO 1H 30'
4ª SEMANA	REALIZAR 1H 25' HACIENDO 1H 10' ANDANDO RÁPIDO- 15' CORRIENDO	ANDAR RÁPIDO 1H 45'	REALIZAR 1H 30' HACIENDO 1H ANDANDO RÁPIDO- 20' CORRIENDO – 10' ANDANDO RÁPIDO

ESPECIFICACIONES 2º MES

Durante este segundo mes iremos disminuyendo progresivamente el tiempo total de actividad hasta realizar sesiones de 1hora, a la vez que vamos aumentando el tiempo de carrera hasta conseguir el objetivo propuesto de realizar el mismo tiempo de carrera que andando rápido dentro de la misma sesión.

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 1H 20' HACIENDO 40' ANDANDO RÁPIDO- 20' CORRIENDO – 20' ANDANDO RÁPIDO	REALIZAR 50' HACIENDO 10' ANDANDO RÁPIDO- 10' CORRIENDO - 10' ANDANDO RÁPIDO- 10' CORRIENDO-10' ANDANDO RÁPIDO	REALIZAR 1H 10' HACIENDO 50' ANDANDO RÁPIDO- 20' CORRIENDO
2ª SEMANA	REALIZAR 1H HACIENDO 40' ANDANDO RÁPIDO- 20' CORRIENDO	REALIZAR 1H 10' HACIENDO 30' ANDANDO RÁPIDO- 20' CORRIENDO - 10' ANDANDO RÁPIDO- 10' CORRIENDO	REALIZAR 1H HACIENDO 30' ANDANDO RÁPIDO- 20' CORRIENDO - 10' ANDANDO RÁPIDO
3ª SEMANA	REALIZAR 50' HACIENDO 25' ANDANDO RÁPIDO- 25' CORRIENDO	REALIZAR 1H HACIENDO 10' ANDANDO RÁPIDO- 20' CORRIENDO - 20' ANDANDO RÁPIDO- 10' CORRIENDO	REALIZAR 40' HACIENDO 20' ANDANDO RÁPIDO- 20' CORRIENDO
4ª SEMANA	REALIZAR 1H HACIENDO 20' ANDANDO	REALIZAR 45' HACIENDO 25' ANDANDO	REALIZAR 1H HACIENDO 30' ANDANDO RÁPIDO-

ESPECIFICACIONES 2º MES			
	RÁPIDO- 20' CORRIENDO - 10' ANDANDO RÁPIDO- 10' CORRIENDO	RÁPIDO- 20' CORRIENDO	30' CORRIENDO

ESPECIFICACIONES 3º MES			
Tomando como referencia el tiempo de actividad de las últimas semanas del mes anterior (entre 40' y 1h10') incrementaremos progresivamente el tiempo de carrera hasta conseguir el objetivo propuesto de realizar más tiempo de carrera que andando rápido dentro de la misma sesión.			
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 1H HACIENDO 20' ANDANDO RÁPIDO- 30' CORRIENDO – 10' ANDANDO RÁPIDO	REALIZAR 50' HACIENDO 10' CORRIENDO - 10' ANDANDO RÁPIDO- 10' CORRIENDO-10' ANDANDO RÁPIDO- 10' CORRIENDO	REALIZAR 1H HACIENDO 10' ANDANDO RÁPIDO- 20' CORRIENDO - 10' ANDANDO RÁPIDO- 20' CORRIENDO
2ª SEMANA	REALIZAR 1H 10' HACIENDO 20' CORRIENDO - 30' ANDANDO RÁPIDO- 20' CORRIENDO	REALIZAR 1H HACIENDO 25' ANDANDO RÁPIDO- 35' CORRIENDO	REALIZAR 50' HACIENDO 20' ANDANDO RÁPIDO- 30' CORRIENDO
3ª SEMANA	REALIZAR 1H HACIENDO 20' ANDANDO RÁPIDO- 40' CORRIENDO	REALIZAR 50' HACIENDO 15' ANDANDO RÁPIDO- 35' CORRIENDO	REALIZAR 1H HACIENDO 20' CORRIENDO - 10' ANDANDO RÁPIDO- 30' CORRIENDO
4ª SEMANA	REALIZAR 50' HACIENDO 10' ANDANDO RÁPIDO- 40' CORRIENDO	REALIZAR 40' HACIENDO 10' ANDANDO RÁPIDO- 30' CORRIENDO	REALIZAR 45' HACIENDO 10' ANDANDO RÁPIDO- 35' CORRIENDO

ESPECIFICACIONES 4º MES			
Durante este último mes todas las sesiones ya serán de carrera realizada a dos ritmos, uno suave y otro un poco más rápido, con el que cada corredor comenzará a tomar conciencia de su propio ritmo de competición y dosificación del esfuerzo que le permita finalizar con garantías la carrera de 8km. Igualmente introducimos progresiones de 100 metros (o 20'') que permitirán al corredor mejorar su eficiencia en el gesto de carrera en competición.			
Realizar progresiones 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 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	45' DE CARRERA SUAVE	40' DE CARRERA SUAVE	30' DE CARRERA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 M (Ó 20 SEG) RECUPERANDO ANDANDO AL PUNTO DE SALIDA
2ª	50' DE CARRERA SUAVE	REALIZAR 40'	45' DE CARRERA SUAVE

ESPECIFICACIONES 4º MES

ESPECIFICACIONES 4º MES			
SEMANA		HACIENDO 30' CARRERA SUAVE- 10' CARRERA MÁS RÁPIDO	
3ª SEMANA	REALIZAR 50' HACIENDO 30' CARRERA SUAVE- 20' CARRERA MÁS RÁPIDO	1H DE CARRERA SUAVE	30' DE CARRERA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 M (Ó 20 SEG) RECUPERANDO ANDANDO AL PUNTO DE SALIDA
4ª SEMANA	REALIZAR 40' HACIENDO 20' CARRERA SUAVE- 20' CARRERA MÁS RÁPIDO	20' DE CARRERA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 M (Ó 20 SEG) RECUPERANDO ANDANDO AL PUNTO DE SALIDA	COMPETICIÓN 8 KM