



Plan Entrenamiento 10k Avanzado

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Carrera continua	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Carrera	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Carrera continua	Carrera continua
INTENSIDAD		Ritmo suave	Ritmo Moderado	Moderado a Fuerte	Ritmo Moderado	Ritmo suave	Ritmo puedas hablar bien
ESCALA DE PERCEPCIÓN		6 - 7	7+	8 - 9+	7 - 8	6 - 7	7+
FRECUENCIA CARDÍACO		65 - 75%	70-75%	80 -90%	75-80%	65 - 75%	70 - 75%
SEMANA 1	DESCANSO	50min *Intervalos	30-45minutos Entrenamiento fuerza	Carrera velocidad A	30-45minutos Entrenamiento fuerza	45min	1h 10min
SEMANA 2	DESCANSO	50min *Intervalos	30-45minutos Entrenamiento fuerza	Carrera velocidad A	30-45minutos Entrenamiento fuerza	45min	1h 15min
SEMANA 3	DESCANSO	50min *Intervalos	30-45minutos Entrenamiento fuerza	Carrera velocidad A	30-45minutos Entrenamiento fuerza	45min	80
SEMANA 4	DESCANSO	50min *Intervalos	30-45minutos Entrenamiento fuerza	Carrera velocidad B	30-45minutos Entrenamiento fuerza	45min	70 min Simulación Carrera
SEMANA 5	DESCANSO	60min *Intervalos	30-45minutos Entrenamiento fuerza	Carrera velocidad B	30-45minutos Entrenamiento fuerza	45min	1h 30min
SEMANA 6	DESCANSO	60min *Intervalos	30-45minutos Entrenamiento fuerza	Carrera velocidad C	30-45minutos Entrenamiento fuerza	45min	70 min Simulación Carrera
SEMANA 7	DESCANSO	60min *Intervalos	30-45minutos Entrenamiento fuerza	Carrera velocidad C	30-45minutos Entrenamiento fuerza	45min	1h 30min
SEMANA 8	DESCANSO	60min *Intervalos	30-45minutos Entrenamiento fuerza	Carrera velocidad D	30-45minutos Entrenamiento fuerza	45min	80 min Simulación Carrera
SEMANA 9	DESCANSO	60min *Intervalos	30-45minutos Entrenamiento fuerza	Carrera velocidad D	30-45minutos Entrenamiento fuerza	45min	1h 10min
SEMANA 10	DESCANSO	40min *Intervalos	Descansar	30min suaves	Descanso	20min suave	CARRERA 10k

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 sangre a los músculos, el corazón y aumento de la respiración.

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

Escala de percepción= Es una manera de clasificar tu nivel de esfuerzo por tu percepción sin la ayuda de ningún aparato electrónico. Evalúe su nivel de intensidad por la forma en la que se siente. 1-10. 1 estando en reposo y 10 siendo máximo nivel. Utilice este sistema para mantenerse 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), manténgase entre los porcentajes dados, es decir, 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima estimada.

***Entrenamiento por Intervalos:** Correr a un ritmo suave e incluir 6-8 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.

Simulación ritmo de carrera: Dividiremos el entrenamiento (ej. 50-60 minutos) en tres partes iguales: a primera parte correremos con un esfuerzo suave, la segunda parte en un esfuerzo moderado donde se puede escuchar tu respiración pero que no te falte el aire y la última y tercera parte haremos un esfuerzo duro, pero controlado. Este entrenamiento te enseñará cómo correr en el día de la carrera y aumentar la resistencia física y mental para correr más fuerte durante más tiempo.

Entrenamiento cruzado: incluye actividades que no sean ni correr o caminar. Si eres nuevo en un estilo de vida activo y has estado inactivo descansa en los días de entrenamiento cruzado durante las primeras 4 semanas y luego agrega los entrenamientos del tren cruzado en el horario de la semana 5. Si ya eres activo 3-4 días, Sigue el calendario tal y como aparece. Ciclismo, natación, pilates / yoga, entrenamiento de fuerza, entrenador elíptico, spinnig, son perfectos para este tipo de entrenamiento. 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. Entre el 60-70% frecuencia cardíaca.

Entrenamiento de fuerza (EF): Podremos hacer este entrenamiento de fuerza con máquinas bandas o pilates, tonificación o yoga. Incluye ejercicios de entrenamiento de fuerza para la parte superior del cuerpo, la parte inferior dos veces por semana. Esto aumentará el tejido muscular, estimulando el metabolismo en reposo y prevenir la temida pérdida muscular con la edad. Cuanto más músculo perdemos, más bajo será nuestro metabolismo. Comienza la sesión de entrenamiento por el calentamiento con 10 minutos de actividad cardio. Si eres nuevo en el entrenamiento de fuerza comienza con 1 serie por ejercicio entre 12-15 repeticiones. El objetivo es fatigar el músculo. Realiza este programa durante al menos 4 semanas y luego aumenta de a 2-3 series por ejercicio con 8-12 repeticiones. Otra opción para tu entrenamiento de fuerza es dar una clase en su gimnasio, trabajar con un entrenador personal, realizar un circuito de máquinas... Hay muchas maneras de incluir el entrenamiento de fuerza en tu vida, encuentra el que más te motive.

Flexibilidad: realizar ejercicios de flexibilidad (estiramiento) después de cada entrenamiento cuando los músculos están calientes para mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

Ritmo de carrera: El ritmo de carrera debe ser lento, y cómodo. Debes estar en un ritmo donde puedas sostener una conversación fácilmente. Zona de frecuencia cardíaca de 65-75% de la máxima o 6-7.5 en la escala de percepción. Nota: la frecuencia cardíaca subirá gradualmente

Carrera velocidad A: Empezamos el entrenamiento con un calentamiento andando 5 minutos a un ritmo rápido. Correr 10 minutos a un ritmo suave. A continuación, haga lo siguiente 8 veces: correr 2 minutos duro 90-95% de la frecuencia cardíaca seguido de correr 4 minutos a un ritmo fácil para recuperarse. Es clave que mantengas estas intensidades ya que de lo contrario no podrás realizar cada segmento correctamente y tu progreso será nulo. Después de las repeticiones de tres minutos, enfriar corriendo 5 minutos suaves seguido de 5 minutos andando.

Carrera velocidad B: Empezamos el entrenamiento con un calentamiento andando 5 minutos a un ritmo rápido. Correr 10 minutos a un ritmo suave. A continuación, haga lo siguiente 6 veces: correr 3 minutos duro a 90-95% de frecuencia cardíaca seguido de correr 3 minutos a un ritmo fácil para recuperarse. Es clave que mantengas estas intensidades ya que de lo contrario no podrás realizar cada segmento correctamente y tu progreso será nulo. Después de las repeticiones de tres minutos, enfriar corriendo 5 minutos suaves seguido de 5 minutos andando.

Carrera velocidad C: Empezamos el entrenamiento con un calentamiento andando 5 minutos a un ritmo rápido. Correr 5 minutos a un ritmo suave. A continuación, haga lo siguiente 5 veces: correr 5 minutos ritmo razonablemente fuerte 85-90% de frecuencia cardíaca seguido de correr 2 minutos a un ritmo fácil para recuperarse. Es clave que mantengas estas intensidades ya que de lo contrario no podrás realizar cada segmento correctamente y tu progreso será nulo. Después de las repeticiones de 10 minutos, enfriar corriendo 5 minutos suaves seguido de 5 minutos andando.

Carrera Velocidad D: Empezamos el entrenamiento con un calentamiento andando 5 minutos a un ritmo rápido. Correr 5 minutos a un ritmo suave. A continuación, haga lo siguiente

Zona de frecuencia cardíaca de 65-75% de la máxima o 6-7,5 en la escala de percepción. Nota: la frecuencia cardíaca subirá gradualmente debido a la fatiga y la deshidratación. Permitir un aumento del 5% y la frecuencia cardíaca máxima del 75% del máximo en lugar de disminuir el ritmo de permanecer dentro de la zona

Ritmo fácil: ritmo fácil a moderado en 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima o un ritmo vivo de 6-7. 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+. Un ritmo donde se puede oír tPlau respiración, pero no respirar con dificultad.

5 veces: correr 1 minuto fuerte 85-90% de frecuencia cardíaca seguido de correr 3 minutos a un ritmo fácil para recuperarse. Es clave que mantengas estas intensidades ya que de lo contrario no podrás realizar cada segmento correctamente y tu progreso será nulo. Después de las repeticiones de 10 minutos, enfriar corriendo 5 minutos suaves seguido de 5 minutos andando.

www.elultimotriatleta.com