



Plan Entrenamiento 21k Andando

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Andar	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Andar	Entrenamiento cruzado + fuerza	Andar/ Descansar	Andar
INTENSIDAD		Ritmo suave	Ritmo Moderado	Ritmo moderado	Ritmo Moderado	Ritmo suave	Ritmo puedas hablar bien
ESCALA DE PERCEPCIÓN		6 - 7	7+	7-8	7+	6 - 7	7+
FRECUENCIA CARDÍACO		65 - 75%	70 - 75%	75-80%	70 - 75%	65 - 75%	70 - 75%
SEMANA 1	DESCANSO	40min	30-40 min	40min	30-40 min	DESCANSO	5km
SEMANA 2	DESCANSO	40min	30-40 min	40min	30-40 min	DESCANSO	6km
SEMANA 3	DESCANSO	45min	30-40 min	40min	30-40 min	DESCANSO	6km
SEMANA 4	DESCANSO	45min	30-40 min	45min	30-40 min	DESCANSO	8km
SEMANA 5	DESCANSO	50min	30-40 min	45min	30-40 min	DESCANSO	10km
SEMANA 6	DESCANSO	50min	30-40 min	50min	30-40 min	35min	6km
SEMANA 7	DESCANSO	55min	30-40 min	50min	30-40 min	35min	11km
SEMANA 8	DESCANSO	55min	30-40 min	50min *Intervalo Andar	30-40 min	35min	13km
SEMANA 9	DESCANSO	1h	30-40 min	50min *Intervalo Andar	30-40 min	35min	14km
SEMANA 10	DESCANSO	1h	30-40 min	50min *Intervalo Andar	30-40 min	Descanso	10km
SEMANA 11	DESCANSO	1h	30-40 min	50min *Intervalo Andar	30-40 min	40min	16 km
SEMANA 12	DESCANSO	1h	30-40 min	50min *Intervalo Andar	30-40 min	40min	13km
SEMANA 13	DESCANSO	50min	30-40 min	40min	30-40 min	40min	10km
SEMANA 14	DESCANSO	45min	DESCANSO	40min	30-40 min	30min	DÍA DE CARRERA
Semana Recuperación 1	DESCANSO	DESCANSO	XT 20min	DESCANSO	XT 30min	DESCANSO	3 km
Semana recuperación 2	DESCANSO	30min	30min	DESCANSO	30min	30min	5 km
Semana recuperación 3	DESCANSO	40min	30min	DESCANSO	40min	34min	6 km

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana recuperación 4	DESCANSO	45min	40min	DESCANSO	45min	40min	8 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.

***Intervalo Andar:** caminar 15 minutos a un ritmo suave - caminar 20 minutos de forma más intensa donde se puede escuchar tu respiración - caminar 15 minutos en un esfuerzo fácil.

Andar: debes llevar un ritmo lento y cómodo. Dicho ritmo debe ser fácil como para mantener una conversación y no ahogarte. Zona del ritmo cardíaco de 65-75% del máximo o de la escala 6-7

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.

www.elultimotriatleta.com