



## Plan Entrenamiento 21k Correr-Andar

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Correr-Andar	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Andar-Correr	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Correr-Andar/Descansar	Correr-Andar
INTENSIDAD		Ritmo Suave	Ritmo Moderado	Ritmo suave	Ritmo Moderado	Ritmo Moderado	Ritmo puedas hablar bien
ESCALA DE PERCEPCIÓN		6 - 7	7+	6-7	7+	7+	6 - 7
FRECUENCIA CARDÍACO		65 -75%	70 - 75%	65 - 75%	70 - 75%	70 - 75%	65 - 75%
SEMANA 1	DESCANSO	35min Corre 3min/Anda 2min Repetir 7 veces	30-45 min	35min Corre 3min/Anda 2min Repetir 7 veces	30-45 min	DESCANSO	5km Corro 3min/Ando 2min Repetir continuamente
SEMANA 2	DESCANSO	35min Corre 3min/Anda 2min Repetir 7 veces	30-45 min	35min Corre 3min/Anda 2min Repetir 7 veces	30-45 min	DESCANSO	6km Corro 3min/Ando 2min Repetir continuamente
SEMANA 3	DESCANSO	40min Corre 3min/Anda 2min Repetir 8 veces	30-45 min	40min Corre 3min/Anda 2min Repetir 8 veces	30-45 min	DESCANSO	6km Corro 3min/Ando 2min Repetir continuamente
SEMANA 4	DESCANSO	40min Corre 3min/Anda 2min Repetir 8 veces	30-45 min	40min Corre 3min/Anda 2min Repetir 8 veces	30-45 min	DESCANSO	8km Corro 3min/Ando 2min Repetir continuamente
SEMANA 5	DESCANSO	42min Corre 4min/Anda 2min Repetir 7 veces	30-45 min	45min Corre 3min/Anda 2min Repetir 9 veces	30-45 min	35min Corre 3min/Anda 2min Repetir 7 veces	6km Corro 4min/Ando 2min Repetir continuamente
SEMANA 6	DESCANSO	42min Corre 4min/Anda 2min Repetir 7 veces	30-45 min	45min Corre 3min/Anda 2min Repetir 9 veces	30-45 min	35min Corre 3min/Anda 2min Repetir 7 veces	9km Corro 4min/Ando 2min Repetir continuamente
SEMANA 7	DESCANSO	45min Corre 4min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-45 min	50min Corre 3min/Anda 2min Repetir 10 veces	30-45 min	35min Corre 3min/Anda 2min Repetir 7 veces	11km Corro 4min/Ando 2min Repetir continuamente
SEMANA 8	DESCANSO	45min Corre 4min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-45 min	50min Corre 3min/Anda 2min Repetir 10 veces	30-45 min	35min Corre 3min/Anda 2min Repetir 7 veces	13km Corro 4min/Ando 2min Repetir continuamente
SEMANA 9	DESCANSO	45min Corre 4min/Anda 1min Repetir 9 veces	30-45 min	50min Corre 3min/Anda 2min Repetir 10 veces	30-45 min	DESCANSO	9km Corro 4min/Ando 1min Repetir continuamente
SEMANA 10	DESCANSO	50min Corre 4min/Anda 1min Repetir 10 veces	30-45 min	54min Corre 4min/Anda 2min Repetir 9 veces	30-45 min	40min Corre 3min/Anda 2min Repetir 8 veces	14km Corro 4min/Ando 1min Repetir continuamente
SEMANA 11	DESCANSO	50min Corre 4min/Anda 1min Repetir 10 veces	30-45 min	54min Corre 4min/Anda 2min Repetir 9 veces	30-45 min	40min Corre 3min/Anda 2min Repetir 8 veces	16km Corro 4min/Ando 1min Repetir continuamente
SEMANA 12	DESCANSO	48min Corre 5min/Anda 1min Repetir 8 veces	30-45 min	50min Corre 4min/Anda 1min Repetir 10 veces	30-45 min	40min Corre 3min/Anda 2min Repetir 8 veces	9km Corro 5min/Ando 1min Repetir continuamente
SEMANA 13	DESCANSO	42min Corre 5min/Anda 1min Repetir 7 veces	30min	35min Corre 4min/Anda 1min Repetir 7 veces	30min	30min Corre 4min/Anda 1min Repetir 6 veces	<b>CARRERA 21KM Correr/Andar 5/1</b>
Semana Recuperación 1	DESCANSO	DESCANSO	20min (Entrenamiento cruzado)	DESCANSO	30min (Entrenamiento cruzado)	DESCANSO	5 km A/C:1/2
Semana recuperación 2	DESCANSO	42min A/C: 4/2	30min	DESCANSO	42min A/C:4/2	30min	6 km A/C:1/2
Semana recuperación 3	DESCANSO	40min A/C: 4/1	40min	DESCANSO	40min A/C:4/1	40min	8 km A/C:1/2
Semana recuperación 4	DESCANSO	40min A/C: 4/1	40min	DESCANSO	45min A/C:4/1	40min	9 km A/C:1/2

## 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.

**Entrenamiento Correr-Andar:** Calentamiento 5 minutos andando a un ritmo rápido. Correr a un ritmo que todavía se puede hablar o un "ritmo de conversación" para el número establecido de minutos y seguir con caminar a un ritmo rápido por los minutos establecidos. Ejemplo: Correr 4 minutos - caminar 2 minutos - repetir secuencia 8 veces para un total de 48 minutos. La vuelta a la calma la hacemos andando 5 minutos a un ritmo suave.

**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 10k. 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](http://www.elultimotriatleta.com)