



Plan Entrenamiento 21k Andar-Correr

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Andar-Correr + Fuerza	Entrenamiento cruzado	Andar-Correr + Fuerza	DESCANSO	Entrenamiento cruzado	Andar-Correr Resistencia
INTENSIDAD		Ritmo Moderado	Ritmo Moderado	Ritmo Moderado		Ritmo Moderado	Ritmo puedas hablar bien
ESCALA DE PERCEPCIÓN		7 - 8	7 - 8	7 - 8		7 - 8	6 - 7
FRECUENCIA CARDÍACO		70 - 75%	70 - 75%	70 - 75%		75- 80%	65 - 75%
SEMANA 1	DESCANSO	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	30-40 min	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	DESCANSO	30-40 min	5km Correr 1'/Andar 3' Repetir continuamente
SEMANA 2	DESCANSO	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	30-40 min	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	DESCANSO	30-40 min	6km Correr 1'/Andar 3' Repetir continuamente
SEMANA 3	DESCANSO	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	30-40 min	36min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 9 veces-	DESCANSO	30-40 min	8km Correr 1'/Andar 3' Repetir continuamente
SEMANA 4	DESCANSO	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	30-40 min	40min Correr 2min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	DESCANSO	30-40 min	9km Correr 1'/Andar 3' Repetir continuamente
SEMANA 5	DESCANSO	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	30-40 min	40min Correr 2min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	DESCANSO	30-40 min	6km Correr 2'/Andar 3' Repetir continuamente
SEMANA 6	DESCANSO	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	30-40 min	40min Correr 2min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	DESCANSO	30-40 min	11km Correr 2'/Andar 3' Repetir continuamente
SEMANA 7	DESCANSO	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	30-40 min	45min Correr 2min/Andar 3min -Repetir 9 veces-	DESCANSO	30-40 min	13km Correr 2'/Andar 3' Repetir continuamente
SEMANA 8	DESCANSO	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	30-40 min	44min Correr 2min/Andar 2min -Repetir 11 veces-	DESCANSO	30-40 min	14km Correr 2'/Andar 3' Repetir continuamente
SEMANA 9	DESCANSO	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	30-40 min	44min Correr 2min/Andar 2min -Repetir 11 veces-	DESCANSO	30-40 min	9km Correr 2'/Andar 2' Repetir continuamente
SEMANA 10	DESCANSO	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	30-40 min	48min Correr 2min/Andar 2min -Repetir 12 veces-	DESCANSO	30-40 min	16km Correr 2'/Andar 2' Repetir continuamente
SEMANA 11	DESCANSO	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	30-40 min	44min Correr 2min/Andar 2min -Repetir 11 veces-	DESCANSO	30-40 min	13km Correr 2'/Andar 2' Repetir continuamente
SEMANA 12	DESCANSO	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	30-40 min	44min Correr 2min/Andar 2min -Repetir 11 veces-	DESCANSO	30-40 min	9km Correr 2'/Andar 2' Repetir continuamente
SEMANA 13	DESCANSO	32min Correr 1min/Andar 3min -Repetir 8 veces-	30-40 min	36min Correr 2min/Andar 2min -Repetir 9 veces-	DESCANSO	30-40 min	CARRERA 21KM Correr/Andar 2/2
Semana Recuperación 1	DESCANSO	DESCANSO	20min	DESCANSO	30min (Entrenamiento cruzado)	DESCANSO	5 km A/C:1/2
Semana recuperación 2	DESCANSO	40min A/C: 2/2	30min	40min A/C:2/2	DESCANSO	30min	6 km A/C:1/2
Semana recuperación 3	DESCANSO	40min A/C: 2/2	40min	40min A/C:2/2	DESCANSO	40min	8 km A/C:1/2
Semana recuperación 4	DESCANSO	40min A/C: 2/2	40min	40min A/C:2/2	DESCANSO	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 Andar-correr: 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 2 minutos - caminar 2 minutos - repetir secuencia 10 veces para un total de 40 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