

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Este plan está basado en el trabajo por zonas de entrenamiento según la frecuencia cardiaca (FC) y dividido en tres bloques de cuatro semanas, dejando la última semana de cada bloque de recuperación o asimilación del trabajo realizado.

Está planteado con 4 entrenamientos a la semana, pero se puede adaptar a 3 días, quitando un día de entrenamiento de zona 0

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Según porcentajes de la frecuencia cardiaca máxima (FCmax). La forma adecuada de calcular la FC max y la FC de cada zona es con una prueba de esfuerzo, aunque existen métodos indirectos como la fórmula de Karnoven. Dejamos unas pinceladas básicas para entender cómo son las zonas que emplearemos:

| ZONA 0 (Z-0) | ZONA 1 (Z-1) | ZONA 2 (Z-2) | ZONA 3 (Z-3) |
|-------------------------------|---|--|--|
| <60% de FC max. | 60-70 % de FC max. | 70-80% de FC max. | >80% de FC max. |
| -rodaje suave, conversacional | -ritmo lento, cómodo -mejora la capacidad aeróbica | -"a ritmo", -añade intensidad al entrenamiento, -aparece la sensación de esfuerzo y la exigencia | -comienza el trabajo anaeróbico -la conversación es muy difícil de mantener -se utiliza en series e intervalos |

ESTIRAMIENTOS

Al terminar cada sesión, disminuirémos la intensidad del esfuerzo y las pulsaciones del corazón hasta llegar a una situación basal. Después dedicaremos 10-15 minutos a estirar los principales grupos musculares.

Los estiramientos son gestos suaves y mantenidos unos segundos (20-30 segundos) de segmentos del cuerpo, que realizamos para elongar el músculo relajándolo. Lo acompañamos de una respiración lenta, rítmica y controlada. Debe sentirse una tensión moderada, pero no dolor. El estiramiento no es doloroso.

Es interesante estirar todos los grupos musculares incluidos cabeza, cuello, brazo... pero consideramos indispensables: isquiotibiales y gemelos, cuádriceps, glúteos lumbares, cadera

EJERCICIOS DE FUERZA

Imprescindibles. Mejoramos en carrera, siendo más rápidos durante más tiempo y reducimos el riesgo de lesiones en articulaciones. Normalmente las rutinas están enfocadas en el tren inferior y el core, pero no debemos olvidar la parte superior del cuerpo.

De cada ejercicio existen diferentes variedades que lo dificultan o facilitan. Como siempre recomendamos utilizar el sentido común: si un ejercicio te produce dolor, no conviene. Entre los ejercicios básicos estarían: sentadillas, zancada frontal y lateral, elevación de talones, elevación de pelvis, peso muerto, plancha y puente lateral, flexiones...

TECNICA DE CARRERA

Se considera a la manera que tiene cada corredor/ra de realizar los movimientos que intervienen en la carrera. En la técnica hay que tener en cuenta varios factores como la respiración, la pisada, la zancada... todos ellos podemos aprender o mejorar. El objetivo de estos ejercicios es prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.

Combinaremos estos ejercicios con el entrenamiento de fuerza o con un rodaje en Z0.

Entre los ejercicios básicos están: skipping con todas las variantes: alto o bajo, adelante o atrás, ruso..., talones al glúteo, multisaltos, carrera lateral, impulsiones de tobillos.

RECUPERACIÓN

Una buena recuperación es clave para conseguir la adaptación al ejercicio y las mejoras del rendimiento a largo plazo. Nos podemos servir de la regla de las 4 R para conseguirla:

1. Rehidratar: debe hacerse cuanto antes. Como orientación, ingerir el 150% del peso perdido, es decir 1,5 litros por kg perdido en el entrenamiento, acompañado de sales minerales (sodio)
2. Reponer los depósitos de glucógeno: combinando los de fácil digestión (pan blanco) con otros carbohidratos como granos, fruta...
3. Reparar los tejidos dañados a través de la ingesta de proteínas de calidad (leucina). No es tan importante la toma de proteína justo después del ejercicio, sino completar la ingesta diaria.
4. Reposar: durmiendo suficientes horas y con un sueño de buena calidad.

Se pueden usar suplementos que facilitan la ingesta mínima necesaria, pero sin olvidar que se tratan de una ayuda a una dieta completa y adecuada.

DÍAS PREVIOS A LA CARRERA

✓ Los días previos lo importante es descansar. El trabajo ya está hecho. Tenemos que llegar con ganas de correr. Dormir suficiente, sobre todo la noche del viernes ya que el sábado puede haber problemas para conciliar el sueño.

✓ Durante los días previos aseguraremos que los depósitos de hidratos de carbono estén llenos, consumiendo pastas, arroces, cereales...; beber abundante agua.

✓ Planificaremos con antelación los avituallamientos y sin tomar nada que no hayamos probado antes en entrenamientos.

✓ El día de la carrera llevaremos ropa suficiente para no enfriarse antes de la salida. Revisar bien la mochila para que no falte nada.

✓ Realizaremos 10 minutos de calentamiento suave, algún progresivo y estiramientos.


✓ Siempre, ropa y zapatillas que hayamos probado anteriormente.

✓ Durante la carrera intentar distraerse y fraccionar la distancia total en partes más pequeñas. Es un buen momento para poner en práctica la visualización de los distintos puntos de carrera y meta.

✓ Aprovechar los grupos que se forman para ir más cómodos

✓ Tras la carrera, no pares bruscamente; continúa caminando de 5 a 10 minutos.

Plan de entrenamiento de 12 semanas para media maratón

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----|---|----------|---|----------|---|----------|---|
| 1 | Rodaje 40' Z-0 6 progresiones ⁽¹⁾ | Descanso | Rodaje progresivo + técnica de carrera 30' Z-0 30' Z-1 | Descanso | Rodaje + fuerza (3) 45' Z-0 | Descanso | Rodaje 60' Z-0 |
| 2 | Rodaje 70' Z-0 4 progresiones ⁽¹⁾ | Descanso | Series + técnica de carrera 20' Z-0 6 x 4' Z-3; r: 2' ⁽²⁾ 10' Z-0 | Descanso | Rodaje + fuerza (3) 70' Z-0 | Descanso | Tirada larga 20' Z-0 10' Z-1 50' Z-2 10' Z-0 |
| 3 | Rodaje 60' Z-0 5 progresiones ⁽¹⁾ | Descanso | Rodaje progresivo + técnica de carrera 20' Z-0 10' Z-1 20' Z-3 10' Z-0 | Descanso | Rodaje + fuerza (3) 80' Z-0 | Descanso | Series 25' Z-0 2 x 8' Z-2; r: 2'30" ⁽²⁾ 2 x 6' Z-3; r: 2'30" ⁽²⁾ 1 x 4' Z-3; r: 2'30" ⁽²⁾ 5' Z-0 |
| 4 | Rodaje 60' Z-0 4 progresiones ⁽¹⁾ | Descanso | Series + técnica de carrera 25' Z-0 12 x 1' Z-3; r: 1'15"-1'30" ⁽²⁾ 10' Z-0 | Descanso | Rodaje + fuerza (3) 70' Z-0 | Descanso | Tirada larga 20' Z-0 10' Z-1 50' Z-2 10' Z-0 |
| 5 | Rodaje 60' Z-0 4 progresiones ⁽¹⁾ | Descanso | Rodaje progresivo + técnica de carrera 20' Z-0 10' Z-1 20' Z-2 10' Z-0 | Descanso | Rodaje + fuerza (3) 45' Z-0 | Descanso | Carrera 10 km |
| 6 | Rodaje 45' Z-1 | Descanso | Rodaje + técnica de carrera 30' Z-0 30' Z-1 | Descanso | Series 20' Z-0 2 x 8' Z-2; r: 2' ⁽²⁾ 4 x 6' Z-3; r: 2'30" ⁽²⁾ 5' Z-0 | Descanso | Tirada larga 90' Z-0 |
| 7 | Rodaje 75' Z-0 | Descanso | Series + técnica de carrera 25' Z-0 2 x 2 km Z-2; r: 2'30" ⁽²⁾ 1 x 3 km Z-3; r: 2'30" ⁽²⁾ 5' Z-0 | Descanso | Rodaje + fuerza (3) 60' Z-0 6 progresiones ⁽¹⁾ | Descanso | Tirada larga 40' Z-0 50' Z-1 |
| 8 | Rodaje 70' Z-0 6 progresiones ⁽¹⁾ | Descanso | Series + técnica de carrera 20' Z-0 2 x 6' Z-2; r: 2' ⁽²⁾ 8 cuestas x 40" ⁽⁴⁾ | Descanso | Rodaje + fuerza (3) 35' Z-0 35' Z-1 | Descanso | Tirada larga 20' Z-0 10' Z-1 50' Z-2 10' Z-0 |
| 9 | Rodaje 60' Z-0 4 progresiones ⁽¹⁾ | Descanso | Series + técnica de carrera 25' Z-0 6 x 1' Z-2 6 x 1' Z-3 10' Z-0 | Descanso | Rodaje + fuerza (3) 40' Z-0 4 progresiones ⁽¹⁾ | Descanso | Carrera 10 km |
| 10 | Rodaje 40' Z-0 | Descanso | Rodaje + técnica de carrera 60' Z-0 4 progresiones ⁽¹⁾ | Descanso | Rodaje + fuerza (3) 75' Z-1 | Descanso | Tirada larga 20' Z-0 10' Z-1 50' Z-2 10' Z-0 |
| 11 | Rodaje 70' Z-1 | Descanso | Series + técnica de carrera 25' Z-0 6 x 5' Z-2; r: 2'30" ⁽²⁾ 5' Z-0 | Descanso | Rodaje + fuerza (3) 75' Z-2 | Descanso | Tirada larga 20' Z-0 10' Z-1 50' Z-2 10' Z-0 |
| 12 | Rodaje 60' Z-0 4 progresiones ⁽¹⁾ | Descanso | Rodaje + técnica de carrera 30' Z-0 15' Z-2 10' Z-0 | | Rodaje + fuerza (3) 70' Z-0 4 progresiones ⁽¹⁾ | Descanso |  |

(1) Las progresiones son de unos 80 metros

(2) Tiempo de recuperación entre series

(3) Alternar ejercicios de piernas abdomen y lumbares