

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Objetivo	AVANZADO. 5K MENOS DE 30´
-----------------	----------------------------------

DÍA	CALENTA- MIENTO	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA
SEMANA 1			
LUNES		30´CCS	
MARTES			
MIÉRCOLES		50´CCS	
JUEVES			
VIERNES		35´CCS	
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 2			
LUNES		10´CCS + 5 veces (3´CCI + 2´CCS) + 10´CCS	1
MARTES			
MIÉRCOLES		50´CCS	
JUEVES			
VIERNES		35´CCS	
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 3			
LUNES		10´CCS + 10 veces (1´CCI + 1´CCS) + 10´CCS	1
MARTES			
MIÉRCOLES		50´CCS	
JUEVES			
VIERNES		40´CCS + 10 VECES (100m en progresión)	
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 4			
LUNES		35´CCS + 5 veces (100m en progresión)	
MARTES			
MIÉRCOLES		50´CCS	
JUEVES			
VIERNES		10´CCS + 15´CCM + 10´CCS	
SÁBADO			
DOMINGO			

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Objetivo	AVANZADO. 5K MENOS DE 30´
-----------------	----------------------------------

DÍA	CALENTA- MIENTO	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA
SEMANA 5			
LUNES		40´CCS	
MARTES			
MIÉRCOLES		40´CCS	
JUEVES			
VIERNES		10´CCS + 6 VECES (3´CCI + 2´CCS) + 10´CCS	
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 6			
LUNES		40´CCS	
MARTES			
MIÉRCOLES		10´CCS + 10 VECES (1´CCI + 1´CCS) + 10´CCS	
JUEVES			
VIERNES		60´CCS + 5 VECES (100metros progresivos)	
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 7			
LUNES		10´CCS + 3 veces (3´CCI + 2´CCS) + 10´CCS	
MARTES			
MIÉRCOLES		60´CCS	
JUEVES			
VIERNES		35´CCS + 5 veces (100 m progresivos)	
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 8			
LUNES		10´CCS + 3 veces (3´CCI + 2´CCS) + 10´CCM	1
MARTES			
MIÉRCOLES		20´CCS + 3 veces (100metros progresivos)	1
JUEVES			
VIERNES		5K	
SÁBADO			
DOMINGO			

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Objetivo	AVANZADO. 5K MENOS DE 30´
-----------------	----------------------------------

DÍA	CALENTA- MIENTO	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA
SEMANA 9			
LUNES	*	6X(5´CCM+ 3´CCS)	*
MARTES			
MIÉRCOLES		45 ´ CCS	
JUEVES			
VIERNES	*	6X(5´CCM+ 3´CCS)	*
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 10			
LUNES	*	5x (6´CCM + 2´CCS)	*
MARTES			
MIÉRCOLES		45´CCS	
JUEVES			
VIERNES	*	5x (6´CCM + 2´CCS)	*
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 11			
LUNES	*	4x 1000 CCM aprox recuperando E: 3min	*
MARTES			
MIÉRCOLES		45 min de carrera continua CCS	
JUEVES			
VIERNES	*	4x 1000 CCM aprox recuperando E: 3min	*
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 12			
LUNES	*	6x (6´CCM + 2´CCS)	*
MARTES			
MIÉRCOLES		45´ CCS	
JUEVES			
VIERNES	*	6x (6´CCM + 2´CCS)	*
SÁBADO			
DOMINGO			

PLAN DE ENTRENAMIENTO

NOTAS ACLARATORIAS SOBRE TU PLAN:

1. Si tienes tiempo es recomendable que incorpores ejercicios de fortalecimiento muscular. Al final del plan encontrarás varios ejercicios de tonificación, empieza por AFG1
2. La carga está programada por tiempos no por distancia. Al finalizar la sesión te recomiendo que sigas andando 15- 30 minutos.
3. Recuerda estirar muy bien, evitar lesiones y mejorar tu elasticidad.

GLOSARIO DE TÉRMINOS:

DÍA	Fecha del calendario	
CALENTAMIENTO	Prepararemos al cuerpo para el ejercicio intenso y así evitaremos lesiones.	
C	*	5- 10 minutos de carrera continua suave +ejercicios de movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, brazos).
PARTE PRINCIPAL	Descripción de las tareas que cumplen con los objetivos específicos de entrenamiento de la sesión	
INTENSIDAD	Representación del nivel de esfuerzo o ritmo aproximado para la parte principal de la sesión	
	TR	Trote: Es un ritmo muy fácil y suave, se utiliza para los calentamientos y enfriamientos, para las recuperaciones activas (trotando) y para sesiones de carrera continua cuyo objetivo es recuperarse de entrenamientos previos
	CCS	Carrera Continua Suave: Es un ritmo cómodo, donde podemos correr a un ritmo que nos permite mantener una conversación y nuestro pulso se mantiene estable
	CCM	Carrera Continua Media: Es un ritmo de dificultad media, que podemos mantener durante un tiempo de 5' a 30'
	CCI	Carrera Continua Intensa: Es un ritmo exigente, que no nos permite hablar mientras corremos
	RC	Ritmo de competición: Se adaptará en función de la distancia objetivo, simulando el ritmo que mantendremos durante la competición
RECUPERACIÓN	Intervalo entre esfuerzos de la parte principal del entrenamiento (REC.)	
	E	Estática: se realiza sin desplazarse del lugar dónde se finaliza el intervalo
	C	Caminando: se realiza caminando a ritmo suave hasta que comienza el siguiente intervalo
	TR	Trotando: se realiza sin dejar de correr, a un ritmo muy suave hasta el siguiente intervalo
VUELTA A LA CALMA	Ayuda a que el cuerpo vuelva poco a poco a su actividad diaria normal	
V	*	5 minutos de trote + 2 minutos caminando + 10 minutos de estiramientos variados

PLAN DE ENTRENAMIENTO

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS:

1. El calentamiento: haremos ejercicios de movilidad articular (tobillos, rodillas ,cadera).
2. Aunque al principio resulta complicado, hay que aprender a gestionar las energías y el ritmo de entrenamiento para que se mantenga lo más uniforme posible durante toda la sesión.
3. No es recomendable terminar los entrenamientos con un nivel de agotamiento máximo, el progreso depende de la continuidad y la acumulación de muchos entrenamientos, por lo que debemos procurar recuperarnos y asimilar todos los entrenamientos correctamente.
4. Existen múltiples factores que influyen en el entrenamiento: la alimentación, el descanso, el estrés, las condiciones climáticas, el terreno, etc. Debemos adaptar el entrenamiento a las características momentáneas de la situación.
5. **HIDRATACIÓN:** Bebe agua o bebida isotónica antes, durante y después de los entrenamientos.
6. **RITMO:** Marca tus propios ritmos, es la única manera de tener éxito.

Acondicionamiento Físico General (AFG):

A. Brazos

1. Fondos de Brazos: Tendido boca abajo colocar las manos abiertas a la anchura de los hombros. Apoyar el peso del cuerpo en manos y pies. Flexionar y extender los brazos intentando mantener el cuerpo recto.

AFG1: 6 repeticiones **AFG2:** 8 repeticiones **AFG3:** 10 repeticiones

2. Fondos de Triceps: Colocar las manos en una superficie elevada por detrás del cuerpo. En posición de L estirar y flexionar los brazos.

AFG1: 6 repeticiones **AFG2:** 8 repeticiones **AFG3:** 10 repeticiones

B. Abdominales

1. Piernas con rodillas flexionadas, manos en los lados, llevar rodillas al pecho y extender.

AFG1: 15 repeticiones **AFG2:** 20 repeticiones **AFG3:** 25 repeticiones

2. Piernas estiradas, formando un ángulo de 90° con el tronco, llevar pies adelante y atrás.

AFG1: 15 repeticiones **AFG2:** 20 repeticiones **AFG3:** 25 repeticiones

3. Idem anterior, pero realizar con una pierna y la otra queda fija. Repetir con la otra pierna.

AFG1: 15 repeticiones **AFG2:** 20 repeticiones **AFG3:** 25 repeticiones

PLAN DE ENTRENAMIENTO

4. Cruzando una pierna por encima de la otra, con la mano contraria a esa pierna en la nuca llevar el codo a rodilla contraria; el otro brazo permanece estirado. Repetir con la otra pierna.

AFG1: 15 repeticiones **AFG2:** 20 repeticiones **AFG3:** 25 repeticiones

5. Flexionar rodillas y cadera, dejando caer las mismas a un lado, contraigo abdomen despegando los hombros del suelo.

AFG1: 15 repeticiones **AFG2:** 20 repeticiones **AFG3:** 25 repeticiones

6. Manos tras nuca, pies apoyados en el suelo, contraigo abdomen intentando despegar los hombros del suelo.

AFG1: 15 repeticiones **AFG2:** 20 repeticiones **AFG3:** 25 repeticiones

7. Idem, pero con la cadera y rodillas flexionadas y manos en pecho o tras nuca.

AFG1: 15 repeticiones **AFG2:** 20 repeticiones **AFG3:** 25 repeticiones

C. Glúteos

1. En cuadrupedia apoyando sobre un codo y con el otro brazo estirado, abducción, manteniendo la flexión de rodilla, de la pierna contraria al codo apoyado en el suelo. Repetir con la otra pierna.

AFG1: 10 repeticiones **AFG2:** 12 repeticiones **AFG3:** 15 repeticiones

2. En cuadrupedia una pierna estirada atrás en línea con el tronco, elevar y bajar el pie hasta la línea del tronco y extendiendo completamente atrás. Repetir con la otra pierna.

AFG1: 10 repeticiones **AFG2:** 12 repeticiones **AFG3:** 15 repeticiones

3. Idem, pero con rodilla flexionada. Repetir con la otra pierna.

AFG1: 10 repeticiones **AFG2:** 12 repeticiones **AFG3:** 15 repeticiones

D. Piernas

1. Mantener la posición con rodillas flexionadas a 90°.

AFG1: 20" **AFG2:** 30" **AFG3:** 40"

2. Media sentadilla sin carga.

AFG1: 8 repeticiones **AFG2:** 10 repeticiones **AFG3:** 12 repeticiones

3. De puntillas sobre un pie, elevar y bajar apoyados sobre el metatarso. Repetir con la otra pierna.

AFG1: 10 repeticiones **AFG2:** 15 repeticiones **AFG3:** 20 repeticiones

4. Con un pie en el aire y el otro apoyado, extender la cadera y elevarla arriba intentando localizar en el isquiotibial.

AFG1: 6 repeticiones **AFG2:** 8 repeticiones **AFG3:** 10 repeticiones