Introducción

Este plan de entrenamiento está pensado para atletas que entrenan con regularidad pero que necesitan unas pautas a seguir, para personas que ya han realizado **una o más carreras de 10km**. Es muy importante saber adaptar los entrenos a las **necesidades y condiciones de cada atleta**. Es recomendable antes de iniciar cualquier plan de entrenamiento realizar una **revisión médica** completa.

Los criterios en los que se basa la división de la planificación del entrenamiento están relacionados con tres niveles estructurales: Macrociclo, Mesociclo y Microciclo.

Cada uno de estos niveles tiene una duración, objetivos y trabajo distintos que permite que se vayan dando las adaptaciones oportunas para conseguir el mejor estado de forma. La duración del periodo de preparación específico que proponemos para el medio maratón de Santo Domingo a celebrar el 8 de septiembre del 2019.

constará de un periodo de 18 semanas, para lograr los objetivos de completar la media maratón, a este periodo lo llamaremos MACROCICLO.

Dividiremos el macrociclo en 3 periodos de entreno denominados MESOCICLOS.

Mesociclo de acumulación: Nos centraremos en la mejora de la eficiencia aeróbica. En este periodo el tipo de entrenos que predominarán serán los rodajes continuos a ritmo armónico y rodajes continuos a ritmo variable, con cambios de ritmo.

Mesociclo de Transformación: Trabajaremos con mayor carga y fatiga acumulada, el trabajo se centrará en la mejora de la capacidad y de la potencia aeróbica. Introduciremos los entrenos fraccionados y las famosas “repeticiones”

Mesociclo de Realización: Lo más importante en este periodo es llegar a la competición en el mejor estado de forma posible. La intensidad de los entrenos no disminuirá, pero respetaremos todos los procesos de recuperación.

Cada uno de estos Mesociclos consta de diferentes MICROCICLOS, en esta planificación serán de 1 semana de duración cada uno de ellos. Básicamente de **carga -> impacto -> recuperación**.

Es muy importante que durante tu preparación haya constancia en el entreno y se respeten debidamente los periodos de recuperación. Recordar que al tratarse de un plan de entrenamiento genérico, siempre tiene que haber un margen de flexibilidad que cada corredor debe aplicar en función de sus posibilidades.

Las primeras semanas será para crear base y de prueba para confirmar en qué nivel fitness nos encontramos, para poder ajustar los “pasos de entrenamiento” y los mismos estén de acorde a dicho nivel.

Información de los entrenamientos

- **Pre-calentamiento:** Se hará siempre antes de entrenar, servirá para aumentar el flujo sanguíneo y activar los músculos.
  Cómo se realizará?
  - Caminar 5 a 10 minutos, de una manera más rápida de lo que usualmente caminas.
  - 10 single leg hip por lado.
  - 10 single leg deadlifts por lado.
  - 5 sentadillas sumo.

- **Calentamiento calidad**, este calentamiento solamente se hará **los días que se asignen**, siempre antes de un entrenamiento fuerte o una carrera.
  Cómo se realizará?
  - 10 minutos suave.
  - Ejercicios de técnica de carrera (drills). (detallados más abajo)
  - Repetir 3 veces lo siguiente:
    - 20 segundos progresivos.
    - 40 segundos caminando.
- **M** = metros.

- **KM** = kilómetros.

- **Ritmo 5K**: Ritmo promedio que eres capaz de hacer una carrera de 5 kilómetros.

- **Suave**: Ritmo en el cual puedes mantener una conversación, sensaciones agradables, que puedas respirar solamente por la naríz (que no sea el cuerpo que te obligue a buscar aire por la boca).

- **Progresivo**: Aumentar POCO a POCO la velocidad, hasta llevar una velocidad rápida, pero controlable (hasta llegar a tu ritmo de 5K o unos segundos ligeramente más rápido).

- **Descanso pasivo:** Estar lo más quieto posible.

- **Repeticiones en lomas**: Usar una loma con una inclinación de 6-8%.

- **Terreno variado:** Buscar un lugar donde tenga cuestas/bajadas variadas.

- **@** = paso de entrenamiento a usar.

- **‘** = minutos.

- **“** = segundos.

- **x** = cantidad de veces a repetir.

Determinando los "pasos de entrenamiento"

Para saber los ritmos a los cuales debemos entrenar realizaremos algunas pruebas de 5km y en base a ese resultado, saldrán esos pasos. Los ritmos son en minutos por kilómetro.

- Trotar: 2min más lento a ritmo de 5K.
- Suave: 1min 20seg a 2min más lento a ritmo de 5K.
- Maratón: 50 seg más lento a ritmo de 5K
- Medio maratón: 30 a 40seg más lento a ritmo de 5K.
- 10K: 15 a 20seg más lento a ritmo de 5K.
- Tempo: Mantener el ritmo entre el paso de 10k y medio maratón.
- 5K: Ritmo con el cual fuiste capaz de hacer el 5K.
- Vo2: 10 a 30 segundos más rápido que ritmo de 5K.

Ejemplo:

- Resultado del test de 5K: 30 minutos, ritmo medio 6:00 min/km
- Trotar: 8:01 o más lento.
- Suave: 7:20 – 8:00
- Maratón: 6:50
- Medio maratón: 6:30 - 6:40
- 10K: 6:20
- Tempo: 6:20 – 6:40
- **5K: 6:00**
- Vo2: 5:30 – 5:50

Ejercicios de técnica de carrera (Drills)

- Rusos.
- Skipping rodilla baja.
- Skipping rodilla alta.
- Talones al glúteo

Hacer cada ejercicio 2 veces durante 15 segundos y descansando 15 segundos entre ejercicio.

Fortalecimientos

Todos irán aumentando progresivamente y la cantidad de sets/repeticiones variará según el nivel. Al principio usar peso coporal y poco a poco meter peso (mancuerna, máquina, barra…).

- Descanso entre sets: De 5 a 10 segundos.
- Descanso entre cambio de ejercicio: 45 a 60 segundos.
- No es una competencia, hacer los ejercicios a tu ritmo.

- **Nivel 1 (N1):**
    - Sets: 2
    - Repeticiones: 10 (por lado de ser necesario).
- **Nivel 2 (N2):**
    - Sets: 3
    - Repeticiones: 10 (por lado de ser necesario).
- **Nivel 3 (N3):**
    - Sets: 3
    - Repeticiones: 15 (por lado de ser necesario).
- **Nivel 4 (N4):**
    - Sets: 4
    - Repeticiones: 15 (por lado de ser necesario).

Piernas y glúteos.

- Sentadilla.
- Elevación de gemelos a una pierna.
- Glute bridge.
- High knee step up.
- Bulgarian Split squat.

Abdomen, lumbares y brazos

- Bird dog knee to elbow.
- Tijeras.
- Plancha con toque a los hombros.
- Lumbar manos en la nuca
- Pechadas tipo freeletics.
- Dips.

Semana 01 (06 al 12 de mayo)	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 30’ suave. - Fortalecimiento abdomen y lumbares N1.
Martes	- Descanso.
Miércoles	- Pre-calentamiento. - 10’ suave. - Correr 5km a tu mayor capacidad en un lugar plano. - Caminar 2 minutos. - 10’ bien suave. - **Determinar pasos de entrenamiento.**
Jueves	- Descanso.
Viernes	- Descanso.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 45’ @ suave. - Fortalecimiento piernas N1. - Fortalecimiento abdomen y lumbares N1.
Domingo	- Descanso.

Semana 02 (13 al 19 de mayo)	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 40’ suave. - Fortalecimiento piernas N2. - Fortalecimiento abdomen y lumbares N2.
Martes	- Descanso.

Miércoles	- Pre-calentamiento.
	- Calentamiento calidad.
	- 5x
	  ○ 1km @ 5K.
	  ○ 1’ descanso pasivo o caminando.
	- 10’ @ suave.

Jueves	- Descanso.
Viernes	- Descanso.

Sábado	- Pre-calentamiento.
	- 60’ @ suave en terreno variado.
	- 4x
	  ○ 20” progresivos.
	  ○ 40” caminando.
	- Fortalecimiento abdomen y lumbares N3.

Domingo	- Descanso.

Semana 03 (20 al 26 de mayo)	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 30’ suave.
Martes	- Descanso.

Miércoles	- Pre-calentamiento.
	- Calentamiento calidad.
	- 5x
	  ○ 500m @ Vo2.
	  ○ 1’ descanso pasivo.
	- 10’ @ suave.

Jueves	- Descanso.
Viernes	- Descanso.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 60’ @ suave en terreno variado.
Domingo	- Descanso.

Semana 04 (27 de mayo al 02 de junio)	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 40’ suave en terreno variado. - Fortalecimiento piernas N3. - Fortalecimiento abdomen y lumbares N3.
Martes	- Descanso.

Miércoles	- Pre-calentamiento.
	- Calentamiento calidad.
	- 10x
	  ○ 500m @ Vo2.
	  ○ 1’ descanso pasivo.
	- 10’ @ suave.

Jueves	- Descanso.
Viernes	- Descanso.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 70’ @ suave. - Fortalecimiento abdomen y lumbares N4.
Domingo	- Descanso.

Semana 05 (03 al 09 de junio)	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 45' suave. - Fortalecimiento piernas N4. - Fortalecimiento abdomen y lumbares N4.
Martes	- Descanso.

Miércoles	- Pre-calentamiento.
	- Calentamiento calidad.
	- Repeticiones en loma, 8x
	  ○ 30" @ 5K.
	  ○ Trotar de vuelta.
	  ○ 30" descanso pasivo al llegar al punto inicial.
	- 10' @ suave.

Jueves	- Descanso.
Viernes	- Descanso.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 80' @ suave. - Fortalecimiento abdomen y lumbares N4. Consumir un gel a los 50-60' del entrenamiento.
Domingo	- Descanso.

Semana 06 (10 al 16 de junio)	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 50' suave. - Fortalecimiento piernas N1 (agregando peso/mancuernas) - Fortalecimiento abdomen y lumbares N4.
Martes	- Descanso.

Miércoles	- Pre-calentamiento.
	- Calentamiento calidad.
	- Repeticiones en loma, 8x
	  ○ 1' @ 5K.
	  ○ Trotar de vuelta.
	  ○ 30" descanso pasivo al llegar al punto inicial.
	- 10' @ suave.

Jueves	- Descanso.
Viernes	- Descanso.

Sábado	- Pre-calentamiento.
	- 80' @ suave en terreno variado.
	- 6x
	  ○ 30" @ 5K.
	  ○ 1' caminando.
	- Fortalecimiento abdomen y lumbares N4.
	Consumir un gel a los 50'.
	Consumir una pastilla de sal a los 60'. (ojo, pastilla de SAL que se toma directamente de una capsula, no confundir con pastilla de electrolitos, que son unas pastillas efervescentes que se mezclan con agua).

Domingo	- Descanso.

Semana 07 (17 al 23 de junio)	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 10’ @ suave. - 10’ @ medio maratón. - 10’ @ 10K. - Fortalecimiento piernas N2 (agregando peso/mancuernas) - Fortalecimiento abdomen y lumbares N4.
Martes	- Descanso.
Miércoles	- Pre-calentamiento. - Calentamiento calidad. - Correr 5km a tu mayor capacidad en un lugar plano. - Caminar 2 minutos. - 10’ bien suave. - Determinar pasos de entrenamiento.
Jueves	- Descanso.
Viernes	- Descanso.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 60’ @ suave. - Fortalecimiento abdomen y lumbares.
Domingo	- Descanso.

Semana 08 (24 al 30 de junio)	

Lunes	- Pre-calentamiento.
	- 10’ @ suave.
	- 8x
	  ○ 1’ @ Vo2.
	  ○ 1’ @ trotar.
	- 10’ @ suave.
	- Fortalecimiento piernas N3 (agregando peso/mancuernas)
	- Fortalecimiento abdomen y lumbares N4.

Martes	- Descanso.
Miércoles	- Pre-calentamiento. - 10’ @ suave. - 15’ @ Tempo. - 10’ @ suave.
Jueves	- Descanso.
Viernes	- Pre-calentamiento. - 25’ @ suave.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 90’ @ suave en terreno variado. **Consumir un gel a los 40’ y otro a los 80’.** **Consumir una pastilla de sal a los 60’.**
Domingo	- Descanso.

Semana 09 (01 al 07 de julio)	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 45’ @ suave. - Fortalecimiento piernas N3 (agregando peso/mancuernas) - Fortalecimiento abdomen y lumbares N4.
Martes	- Descanso.

Miércoles	- Pre-calentamiento.
	- 10’ @ suave.
	- 12x
	  ○ 1’ @ Vo2.
	  ○ 1’ @ trotar.
	- 10’ @ suave.

Jueves	- Descanso.
Viernes	- Pre-calentamiento. - 30’ @ suave.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 80’ @ suave. - 10’ @ medio maratón. **Consumir un gel a los 40’ y otro a los 80’.** **Consumir una pastilla de sal a los 60’.**
Domingo	- Descanso.

Semana 10 (08 al 14 de julio)	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 50’ @ suave en terreno variado. - Fortalecimiento piernas N4 (agregando peso/mancuernas) - Fortalecimiento abdomen y lumbares N4.
Martes	- Descanso.

Miércoles	- Pre-calentamiento.
	- 10’ @ suave.
	- 8x
	  ○ 2’ @ Vo2.
	  ○ 1’ @ trotar.
	- 10’ @ suave.

Jueves	- Descanso.
Viernes	- Pre-calentamiento. - 35’ @ suave.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 80’ @ suave. - 20’ @ medio maratón. **Consumir un gel a los 40’ y otro a los 80’.** **Consumir una pastilla de sal a los 60’.**
Domingo	- Descanso.

Semana 11 (15 al 21 de julio)	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 30’ @ suave.
Martes	- Descanso.

Miércoles	- Pre-calentamiento.
	- 10’ @ suave.
	- 10x
	  ○ 2’ @ 10K.
	  ○ 1’ @ trotar.
	- 10’ @ suave.

Jueves	- Descanso.
Viernes	- Descanso.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 60’ @ suave. - 10’ @ Tempo.
Domingo	- Descanso.

Semana 12 (22 al 28 de julio)	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 50’ @ suave en terreno variado. - Fortalecimiento piernas N3 (agregando peso/mancuernas) - Fortalecimiento abdomen y lumbares N4.
Martes	- Descanso.

Miércoles	- Pre-calentamiento.
	- Calentamiento calidad.
	- Repeticiones en loma, 6x
	  ○ 200m @ 5K.
	  ○ Trotar de vuelta.
	  ○ 30” descanso pasivo al llegar al punto inicial.
	- Caminar 4 minutos.
	- Repeticiones en lo plano, 6x
	  ○ 400m @ 10K.
	  ○ 1’ 15” caminando.
	- 10’ @ suave.

Jueves	- Descanso.
Viernes	- Pre-calentamiento. - 35’ @ suave.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 80’ @ suave. - 30’ @ medio maratón. **Consumir un gel cada 30’.** **Consumir una pastilla de sal cada 40-50 minutos’.**
Domingo	- Descanso.

Semana 13 (29 de julio al 04 de agosto)	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 60' @ suave. - Fortalecimiento piernas N4 (agregando peso/mancuernas) - Fortalecimiento abdomen y lumbares N4.
Martes	- Descanso.

Miércoles	- Pre-calentamiento.
	- Calentamiento calidad.
	- Repeticiones en loma, 6x
	  ○ 200m @ 5K.
	  ○ Trotar de vuelta.
	  ○ 30" descanso pasivo al llegar al punto inicial.
	- Caminar 4 minutos.
	- Repeticiones en lo plano, 10x
	  ○ 400m @ 10K.
	  ○ 1' 15" caminando.
	- 10' @ suave.

Jueves	- Descanso.
Viernes	- Pre-calentamiento. - 40' @ suave.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 2hr @ suave. **Consumir un gel cada 30'.** **Consumir una pastilla de sal cada 40-50 minutos.**
Domingo	- Descanso.

Semana 14 (05 al 11 de agosto)	

Lunes	- Pre-calentamiento.
	- 10' @ suave.
	- 12x
	  ○ 1' @ Vo2.
	  ○ 1' @ trotar.
	- 10' @ suave.
	- Fortalecimiento piernas N4 (agregando peso/mancuernas)
	- Fortalecimiento abdomen y lumbares N4.

Martes	- Descanso.
Miércoles	- Pre-calentamiento. - 10' @ suave. - 20' @ Tempo. - 10' @ suave.
Jueves	- Descanso.
Viernes	- Pre-calentamiento. - 45' @ suave.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 2hr @ suave en terreno variado. **Consumir un gel cada 30'.** **Consumir una pastilla de sal cada 40-50 minutos**
Domingo	- Descanso.

Semana 15 (12 al 18 de agosto)	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 10’ @ suave. - 10’ @ medio maratón. - 5’ @ 10K. - 5’ @ 5k.
Martes	- Descanso.
Miércoles	- Pre-calentamiento. - Calentamiento calidad. - Correr 5km a tu mayor capacidad en un lugar plano. - Caminar 2 minutos. - 10’ bien suave. - Determinar pasos de entrenamiento.
Jueves	- Descanso.
Viernes	- Descanso.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 70’ @ suave.
Domingo	- Descanso.

Semana 16 (19 al 25 de agosto)	

Lunes	- Pre-calentamiento.
	- Calentamiento calidad.
	- 5x
	  ○ 1km @ 5K.
	  ○ 1’30” descanso pasivo.
	- 10’ @ suave.
	- Fortalecimiento piernas N2.
	- Fortalecimiento abdomen y lumbares N4.

Martes	- Descanso.

Miércoles	- Pre-calentamiento.
	- 10’ @ suave.
	- 6x
	  ○ 2’ @ 10K.
	  ○ 1’ @ trotar.
	- 10’ @ suave.

Jueves	- Descanso.
Viernes	- Pre-calentamiento. - 45’ @ suave.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 5km @ suave. - 5km @ medio maratón. - 2km @ suave. - 5km @ tempo. - 2km @ suave. **Consumir un gel cada 30’.** **Consumir una pastilla de sal cada 40-50 minutos**
Domingo	- Descanso.

Semana 17 (26 de agosto al 01 de septiembre)	

Lunes	- Pre-calentamiento.
	- Calentamiento calidad.
	- Repeticiones en loma, 6x
	  ○ 200m @ 5K.
	  ○ Trotar de vuelta.
	  ○ 30” descanso pasivo al llegar al punto inicial.
	- Caminar 4 minutos.
	- Repeticiones en lo plano, 6x
	  ○ 400m @ 10K.
	  ○ 1’ 15” caminando.
	- 10’ @ suave.

Martes	- Descanso.
Miércoles	- Pre-calentamiento. - Calentamiento calidad. - 3km @ tempo + 3’ caminando. - 2km @ tempo + 2’ caminando. - 1km @ tempo + 1’ caminando. - 500m @ tempo o más rápido + 1’ caminando. - 10’ @ suave.
Jueves	- Descanso.
Viernes	- Descanso.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 70’ @ suave.
Domingo	- Descanso.

Semana 18 (02 al 08 de septiembre)	

Lunes	- Pre-Calentamiento.
	- 10’ @ suave.
	- 6x
	  ○ 1km @ medio maratón.
	  ○ 2’ caminando.
	- 10’ @ suave.

Martes	- Descanso.

Miércoles	- Pre-calentamiento.
	- 10’ @ suave.
	- 5x.
	  ○ 1’ @ 5K.
	  ○ 4’ @ suave.

Jueves	- Descanso.
Viernes	- Descanso.

Sábado	- Pre-calentamiento.
	- 15’ @ suave.
	- 4x
	  ○ 200m progresivos.
	  ○ 1’ caminando.
	- 5’ @ suave.

Domingo	- **\o/ Carrera. \o/**
	- Calentar con:
	- 7’ @ suave.
	- 3x (20” progresivos + 40” caminando).
	
	  ○ Si duras 2 horas para el medio maratón consumir un gel cada 30 minutos + una pastilla de sal cada 40-50 minutos.
	  ○ Si duras entre 90 minutos a 2 horas, consumir un gel 15 minutos antes de empezar y luego un gel cada 40-45 minutos + una pastilla de sal a los 60’.
	  ○ Si duras menos de 90’, consumir un gel y una pastilla de sal 15 minutos antes de empezar y luego un gel a los 60’, si quemas más de 700 calorías por hora, consumir un gel a los 40 y 80 minutos.

Semana 19 (09 al 15 de septiembre) Recuperación.	
Lunes	- Pre-calentamiento. - 20’ @ trotar.
Martes	- Descanso.
Miércoles	- Descanso.
Jueves	- Pre-calentamiento. - 30’ @ suave. - Fortalecimiento lumbares (N1).
Viernes	- Descanso.
Sábado	- Pre-calentamiento. - 40’ @ suave.
Domingo	- Descanso.