

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Plan 8 semanas

¡Si eres runner y quieres dar tus primeros pasos aquí tienes el plan perfecto!

¿Qué es el plan 8 semanas?

Planificación de entrenamiento de iniciación en la carrera a pie. Pensado para aquellas personas que quieren iniciarse en el mundo del running, y también para aquellos que ya lo han dado sus primeros pasos realizando algún programa de entrenamiento de iniciación.

¿Cuál es mi punto de partida? "Km o"

- Soy capaz de correr hasta 5 minutos de carrera continua: SEMANA 1 a SEMANA 8 del plan.
- Soy capaz de correr entre 5 y 10 minutos de carrera continua: SEMANA 2 a SEMANA 10 del plan.
- Soy capaz de correr entre 10 y 15 minutos de carrera continua: SEMANA 4 a SEMANA 12 del plan.
- Soy capaz de correr entre 15 y 20 minutos de carrera continua: SEMANA 6 a semana 14 del plan.
- Soy capaz de correr más de 20 minutos de carrera continua: SEMANA 8 a semana 16 del plan.

¿Cómo está estructurado?

El plan se divide en dos bloques:

- Bloque I (semana 1 a 8) está centrado en la introducción progresiva del volumen (r1) a través de CACO (caminar/correr) y se realiza durante 8 semanas. El fin de este bloque es conseguir una buena adaptación anatómica al gesto deportivo evitando el riesgo de lesión y preparando al cuerpo para el segundo bloque.
- Bloque II (semana 8 a 16) después de superar el bloque I empezamos a introducirnos en el bloque 2 en el que seguirás trabajando el volumen de forma continua y descubrirás de forma muy gradual el trabajo de intensidad (r2 y r3). Este bloque te hará salir de tu zona de confort y probar nuevas sensaciones en los entrenamientos.

G⁴RUN

ALTAFIT RUNNER'S CLUB

PLAN DE ENTRENAMIENTO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	S - D	LOGRO
SEMANA 1	Caminar rápido 40' (incluir 4 intervalos de 2' correr r1)	Descanso	6x (3' caminar+ 1' correr r1)	Descanso	Practicar técnica caminando+ 8' de carrera continua r1	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 70' de actividad total (48' CA +22 CO) ✓ (8' de carrera continua)
SEMANA 2	Caminar rápido 45' (incluir 6 intervalos de 1' correr r2)	Descanso	6 x(2' caminar+ 2' correr r1)	Descanso	Practicar técnica caminando+ 10' de carrera continua r1-r2	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 80' de actividad total (52' CA+28' CO) ✓ Intensidad hasta R2 ✓ (10' de carrera continua)
SEMANA 3	Caminar rápido 50' (incluir 8 intervalos de 1'30")	Descanso	7 x(2' caminar+ 3' correr r1)	Descanso	Practicar técnica caminando con batida salto + 12' de carrera continua r1-r2	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 100' de actividad total semana (55' CA+45' CO) ✓ Intensidad hasta R2 ✓ (12' de carrera continua)
SEMANA 4	Caminar rápido 55' (incluir 8 intervalos de 2')	Descanso	8 x(1' caminar+ 3' correr r1)	Descanso	Practicar técnica caminando con batida salto + 14' de carrera continua r1-r2	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 110' de actividad total (65' CA+ 45' CO) ✓ Intensidad hasta R2 ✓ (14' de carrera continua)
SEMANA 5	Caminar rápido 30' + 8min de carrera r1-r2	Descanso	6' de carrera r1+ 6 x(1' caminar+3' correr r1-r2)	Descanso	Practicar técnica 10m caminando+ 10m carrera + 18' de carrera continua r1-r2	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 110' de actividad total (60' CA+50' CO) ✓ Intensidad hasta R2 ✓ (18' de carrera continua)
SEMANA 6	Caminar rápido 30' + 10' de carrera r2-r3	Descanso	10' de carrera r1+ 3x (1' caminar+ 3' correr r2)	Descanso	Practicar técnica en carrera + 20' de carrera continua r2	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 100' de actividad total (60' CA+40' CO) ✓ Intensidad hasta R2 ✓ (20' de carrera continua)
SEMANA 7	10' de carrera r1+ 4x (30" caminar+ 2'30" carrera r2)	Descanso	2x Caminar rápido 20' + 8' de carrera r2	Descanso	Practicar técnica en carrera + 20' de carrera continua r2-r3	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 100' de actividad total (54' CA+56' CO) ✓ Intensidad hasta R3 ✓ (10' de carrera continua)
SEMANA 8	10' de carrera r1+ 4x (30" caminar+ 2'30" carrera r2)	Descanso	2x Caminar rápido 15' + 10' de carrera r3	Descanso	Practicar técnica en carrera + 22' de carrera continua r2-r3		<ul style="list-style-type: none"> ✓ 110' de actividad total (48' CA+62' CO) ✓ Intensidad hasta R3 ✓ (22' de carrera continua)

PLAN DE ENTRENAMIENTO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	S-D	LOGROS
SEMANA 9	20' de carrera r1	Descanso	10' r1 + TC (técnica en carrera) +12x15'' r2-r3 rec: 20'' + 5' r1	Descanso	Practicar técnica en carrera + 25' de carrera r1	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 75' de actividad total en carrera ✓ Intensidad hasta R3 ✓ (25' de carrera continua)
SEMANA 10	20' de carrera r1	Descanso	10' r1 + TC+12x20'' r2-r3 rec: 25'' + 5' r1	Descanso	Practicar técnica en carrera + 25' de carrera r1	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 75' de actividad total en carrera ✓ Intensidad hasta R3 ✓ (25' de carrera continua)
SEMANA 11	20' de carrera r1	Descanso	10' r1 + TC+12x30'' r2-r3 rec: 30'' + 5' r1	Descanso	Practicar técnica en carrera +25' de carrera r1	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 80' de actividad total en carrera ✓ Intensidad hasta R3 ✓ (25' de carrera continua)
SEMANA 12	20' de carrera r1	Descanso	10' r1 +TC+ 10x40'' r2-r3 rec: 40'' + 5' r1	Descanso	Practicar técnica en carrera +25' de carrera r1	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 80' de actividad total en carrera ✓ Intensidad hasta R3 ✓ (25' de carrera continua)
SEMANA 13	20' de carrera r1	Descanso	10' r1 +TC+ 8x50'' r2-r3 rec: 50'' + 5' r1	Descanso	Practicar técnica en carrera +30' de carrera r1	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 85' de actividad total en carrera ✓ Intensidad hasta R3 ✓ (30' de carrera continua)
SEMANA 14	20' de carrera r1	Descanso	10' r1 +TC+ 6x1' rec: 80'' r2-r3+ 5' r1	Descanso	Practicar técnica en carrera + 30' de carrera r1	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 85' de actividad total en carrera ✓ Intensidad hasta R3 ✓ (30' de carrera continua)
SEMANA 15	20' de carrera r1	Descanso	10' r1 + TC+7x90'' rec: 100''r2-r3+ 5' r1	Descanso	Practicar técnica en carrera + 30' de carrera r1	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 90' de actividad total en carrera ✓ Intensidad hasta R3 ✓ (30' de carrera continua)
SEMANA 16	20' de carrera r1	Descanso	10' r1 +TC+ 4x3' r2-r3 rec: 180'' + 5' r1	Descanso	Practicar técnica en carrera + 35' de carrera r1	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 90' de actividad total en carrera ✓ Intensidad hasta R3 ✓ (35' de carrera continua)

PLAN DE ENTRENAMIENTO

TÉCNICA DE CARRERA BÁSICA

- ✓ Realizar en pavimento liso sin desnivel (preferiblemente tierra o césped).
- ✓ Distancia de 20m
- ✓ 3 Series de cada ejercicio. Recuperación 20m vuelta caminando.
- ✓ Tras finalizar trabajo de técnica: incluir 5-6 rectas progresivas de carrera rápida fijando atención en ejecución y técnica.

Ejercicios:

1. Tándem con impulso (tobillo)

- ✓ Rodamiento de apoyo talón-punta con fuerte impulso de flexo-extensión.

2. Braceo

- ✓ Brazos en 90º con movimiento del gesto a ritmo de apoyos (coordinación braceo-movimiento de piernas adelantando brazo contrario a pierna)
- ✓ Mano retrasada hasta cadera.
- ✓ Movimiento relajado y fluido.

3. Skipping medio

Caminando:

- ✓ Activación: rodilla elevada por delante hasta cadera. Pie activo por debajo.
- ✓ Movimiento lento con especial atención al gesto.

Carrera:

- ✓ Rodillas altas con tronco erguido sobre caderas.
- ✓ Ritmo activo.

4. Talones atrás

- ✓ Frecuencia de apoyos con impulso en antepié y braceo acompañamiento.
- ✓ No inclinar tronco. Hombros sobre las caderas.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Cosas que debes tener en cuenta:

- **Las zonas de entrenamiento:**
 - R1: correr intensidad suave, 57 al 75 % fc Máx.
 - R2: correr intensidad media, 75 al 85 % fc Máx.
 - R3: correr intensidad media alta y alta 85 % al 95 % fc Máx.
- **Las series:**
 - En función del nivel del atleta se realizarán en r2 o r3. Un atleta que no ha corrido nunca es preferible que la realicen en r2 y un atleta que ya tenía la rutina puede realizarlas en r3.
 - Es preferible hacer el volumen total de las series y no pasarse de velocidad en las primeras para no terminar las últimas y las recuperaciones puede hacer paradas, andando o trotando, preferiblemente trotando.