

GUÍA PARA EL CORREDOR POPULAR

LA PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA



¿Por qué es importante planificar?

7 pasos a seguir

¡Ponte en marcha!

Alba Manjón

Entrenadora Personal – Ciencia y Movimiento

@science_movement

¿Eres corredor popular? ¿Empezaste a correr por probar y te enganchaste? Hiciste una carrera, con acabarla valía. Después otra, y otra, y quisiste mejorar tus marcas. Ahora no quieres dejar de superarte, y quieres entrenar bien, pero quizá no sabes cómo hacerlo. Esta era yo hace unos años, quizá sea también tu caso. Si te sientes identificado, ¡esta guía es para ti!

Mi nombre es **Alba Manjón**, soy graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y entrenadora personal especializada en corredores. En el circuito de carreras populares de Ciudad Real empezó mi curiosidad e interés por el funcionamiento de nuestro cuerpo y cómo reacciona ante los estímulos del entrenamiento. ¿Cuál es la mejor forma de organizarlos para poder sacar el máximo partido y rendimiento de estas estrategias de entrenamiento? A todo esto se le llama *planificar*.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PLANIFICAR?

Muchos de nosotros empezamos a entrenar casi por casualidad. Por un amigo, un familiar, tiempo libre, salud, etc. Obviamente, si fue por casualidad, no hubo una planificación previa.

Aprendiste a entrenar por imitación, por observación, probando, o simplemente te vas dejando guiar. Podríamos decir que la mayoría de corredores populares se entrenan a sí mismos. Al principio ves mejoras en tus marcas incluso de entrenamiento en entrenamiento. Pero también puede que te encuentres en un momento en el que notas que tus progresos van cada vez más despacio, o incluso que te has estancado. Y no, no es que hayas perdido potencial, es que ha llegado el momento de pasar al siguiente nivel: **PLANIFICAR TU ENTRENAMIENTO**, de forma consciente e inteligente.

Somos corredores populares, no atletas de élite. Corremos por ocio, como actividad social, por salud, porque nos gusta. Pero también nos gusta

rendir, mejorar poco a poco, superarnos a nosotros mismos. Nadie te conoce mejor que tú, eso es cierto. Sabes lo que te gusta, lo que te va bien, tus puntos fuertes y los débiles. ¿Pero sabes qué hacer con todo eso, cómo aprovecharlo para sacar todo el partido a tu entrenamiento? Eso es lo que aporta un entrenador, las **tres CO's**: conocimiento, coherencia y compromiso a tu plan de entrenamiento.

Una vez identificadas las cartas que tienes en tu mano (tus preferencias, tus fortalezas y tus debilidades), aprovecha las que voy a darte a continuación, y juntos construiremos la mejor mano, completa y equilibrada. El resultado será una buena programación que te permitirá seguir progresando alejado de las lesiones, el cansancio excesivo o incluso el sobreentrenamiento.

EMPECEMOS.



Antes de nada, debemos ser conscientes de que, en el entrenamiento, no hay verdades absolutas, ni una única forma correcta de hacer las cosas. El entrenamiento es a la vez una ciencia y un arte. Hay evidencias científicas que respaldan los métodos de entrenamiento y muestran resultados, pero a la vez existen diferencias en el organismo de cada uno de nosotros que hace que estas evidencias no sean exactas.

PASO 1. SITÚATE

Dado que cada corredor es diferente, el primer paso es analizar nuestro entorno y nuestra situación. ¿Cuánto tiempo llevo entrenando? ¿Soy principiante, intermedio o experimentado? ¿He realizado ya alguna competición, cuántas temporadas llevo? ¿Qué nivel considero que tengo, cuánto creo que puedo mejorar? ¿Qué disponibilidad para entrenar tengo? ¿Mi trabajo es activo o sedentario? ¿Cómo de rápido me recupero?

El circuito de carreras populares de Ciudad Real incluye carreras de 10k o Media Maratones. El entrenamiento de estas modalidades no se enfoca de la

misma forma. ¿Te sientes mejor en distancias de 10 kilómetros, o en distancias más largas? ¿Te consideras más potente o más resistente? ¿Te cuesta arrancar o te cuesta acabar? ¿Eres bueno en las cuestas o prefieres correr en llano?

Responde estas preguntas una por una. Puede que en algunas te cueste responder, pero poco a poco irás situándote, dándote cuenta de qué tipo de corredor eres. Conócete e identifica tus fortalezas y debilidades.



PASO 2. MÁRCATE UN OBJETIVO

El circuito de carreras populares de Ciudad Real tiene un calendario de competiciones bastante apretado. No es imposible realizar todas y cada una de las carreras, pero esto supone un alto riesgo de lesión, de sobreentrenamiento o *burnout* (agotamiento mental), o de estancamiento. Quizás sea el exceso de competición lo que no te deja mejorar tus marcas.

Para ello, debemos marcarnos un objetivo principal, ¡ojo, sólo uno!. ¿Qué es lo más importante para ti en el circuito?

- Conseguir pódium en mi categoría
- Conseguir bonus
- Ayudar a mi club consiguiendo puntos
- No lesionarme
- Hacer todas las carreras posibles
- Realizar x carreras de 10km y x medias maratones
- Bajar de x minutos en la carrera de mi localidad
- Etc.

Una vez fijado el objetivo principal, elijamos la o las competiciones más importantes de todo el calendario para conseguir dicho objetivo. A estas competiciones las llamaremos de **prioridad A**. Como mucho elegiremos 3, y deben estar espaciadas entre ellas en al menos 2 meses.

Una vez elegido la o las más importantes, seleccionaremos otras carreras que queramos realizar, ya sea por ilusión, por fecha o por sitio. Estas

serán las de **prioridad B**. No te vengas arriba y marques demasiadas en prioridad B, ya que cuantas más de este tipo tengas, más riesgo de lesión o sobreentrenamiento tendrás. ¡Sé sensato!

Las demás carreras serán de **prioridad C**, en las que participaremos sin presión, o no participaremos; o que por perfil o distancia no entran en nuestros planes. Estas carreras, bien planteadas, también sumarán en tu planificación.



PASO 3. ORGANIZA TU TEMPORADA EN BASE AL OBJETIVO

Una temporada natural del circuito comenzaría con la primera carrera marcada en nuestro calendario personal (normalmente la Media Maratón “Ciudad de Valdepeñas” a mediados de febrero), y terminaría con la última carrera que realizáramos (normalmente a mediados de diciembre con el XXXI Memorial Galo Sánchez-Bermejo).

Una vez delimitada tu temporada personal, marca en **rojo** la o las competiciones con prioridad A, en **azul** las de prioridad B, y en **gris** las de prioridad C. Esto te permitirá observar en qué meses tendrás que invertir más tiempo en entrenar para alcanzar los picos de condición física. Quedaría algo así (tabla 1).

Como puedes observar, en este caso (objetivo principal: bajar marca en distancia 10k) casi todas las medias maratones son de prioridad C. Además, las competiciones de prioridad B están bien repartidas en el tiempo, dejando periodos adecuados de recuperación.

¿Por qué debemos dejar estos periodos de recuperación? Lo veremos en el siguiente apartado.



Tabla 1. Distribución de la temporada en el tiempo, y prioridad de las mismas.

Febrero			Media Maratón "Ciudad de Valdepeñas"	
Marzo		Carrera Urbana Ciudad Real		Media Maratón "Villa de Bolaños"
Abril			Carrera Popular "El Porvenir"	
Mayo		Carrera Popular "Ciudad de Manzanares"	Media Maratón "Ciudad de Almagro"	
Junio	Carrera Popular "Villa de Argamasilla"		Carrera Nocturna "Villa de Piedrabuena"	
Julio	10k Socuéllamos		Carrera Nocturna de Membrilla	
Agosto	Carrera Urbana "Villa de Corral"		Carrera Urbana Santa Quiteria	Carrera Popular de las Antorchas
Septiembre	Medio Maratón C.Real-Torralba de Cva.		Medio Maratón "Ciudad de Puertollano"	
Octubre	Medio Maratón Memorial "Mariano Rivas"		10k de Tomelloso	
Noviembre		10k Antonio Serrano de La Solana	Media Maratón Rural "Villa de Miguelturra"	
Diciembre		XXXI Memorial Galo Sánchez-Bermejo		

(Cada recuadro es una semana del mes indicado a la izquierda)

PASO 4. ESTABLECE LOS PERIODOS PRINCIPALES

A continuación, vamos a ver la razón por la que un objetivo de prioridad A debe prepararse como mínimo con 3 meses de antelación. Como toda construcción, la condición física de un corredor debe sostenerse sobre una base sólida y estable. Cuanto más amplia sea esta base, más rápido y mejor avanzaremos hacia nuestros objetivos en las siguientes fases.

Es lógico pensar que un entrenamiento de principiante no le servirá a un corredor experimentado. Lo mismo pasa al revés, de nada servirá un entrenamiento de un experto a alguien que lleva poco tiempo entrenando, con una base poco sólida. Conseguirá como poco, frustrarse, o lo que es peor, lesionarse. Por lo tanto, la casa, por los cimientos.

Al trabajo que todo corredor debe realizar al inicio de una temporada se le denomina “**preparación**”. Venimos de un periodo de descanso, fuera de temporada, o de no haber entrenado en un periodo prolongado de tiempo. El objetivo es reacondicionar el cuerpo y prepararlo para todo el trabajo que se le vendrá encima durante la temporada.

Tras esta preparación, vendrá el periodo “**base**”. En este periodo iremos incrementando poco a poco la carga de entrenamiento semanal (volumen de kilómetros y/o intensidad). Cuanto menos experimentado sea el corredor, más largo deberá ser este periodo. Es sumamente importante ser paciente y constante, ir con pies de plomo. El objetivo será ir entrenando al cuerpo para hacerlo cada vez más resistente, más fuerte y más rápido. Todavía todo de forma general.

A continuación, vendría el periodo de “**desarrollo**”. Para determinar este periodo, lo ideal sería coger nuestra primera competición de prioridad A, y contar hacia atrás. Cuenta unas 7 semanas hacia atrás, ahí debería empezar el periodo de desarrollo. Aquí comenzaremos a entrenar de forma más específica, teniendo cuidado con el volumen y realizando entrenamiento de intensidades cercanas a las de competición. En este periodo debes trabajar sobre todo tus debilidades, y prestar especial atención a tu recuperación.

Por último, llegamos al periodo de **competición**, que incluirá la semana de la competición de prioridad A y la semana previa, llamada semana pico, donde descenderá progresivamente el volumen, y un poco la intensidad, para llegar descansados a la competición.

En los periodos fuera de temporada (diciembre-enero), puedes aprovechar para realizar otro tipo de deportes, como bicicleta, natación, etc.

Tabla 2. Distribución de periodos (base=amarillo, desarrollo=verde y competición=rojo)

Febrero	Preparación		Preparación		Base 1		Base 1	
Marzo	Base 1	Base 1		Base 1	Base 1	Base 1		
Abril	Base 1		Desarrollo 1		Desarrollo 1		Desarrollo 1	
Mayo	Desarrollo 1	Desarrollo 2			Desarrollo 2		Desarrollo 2	Pico 1
Junio	Competición 1		Transición		Base 2			Base 2
Julio	Base 2		Base 2		Base 2		Base 2	
Agosto	Base 2	Base 2		Base 2		Base 2	Base 2	
Septiembre	Base 2		Desarrollo 1		Desarrollo 1		Desarrollo 1	
Octubre	Desarrollo 1		Desarrollo 2		Desarrollo 2		Desarrollo 2	
Noviembre	Pico 2	Competición 2		Transición		Desarrollo		Desarrollo
Diciembre	Desarrollo		Desarrollo		Fin de la temporada			

(Cada recuadro es una semana del mes indicado a la izquierda)

PASO 5. ESTABLECE LOS TIPOS DE SEMANAS

Una vez estructurada toda la temporada. Vamos a rellenar el trabajo por semanas. No todas las semanas deben ser iguales, por algo hemos dividido la temporada en periodos. En cada periodo trabajaremos de una forma, pero es que además, en cada semana iremos haciendo pequeñas modificaciones en el volumen de kilómetros, la intensidad del entrenamiento o la frecuencia. Todo esto atiende a uno de los principios del entrenamiento: **la sobrecarga progresiva.**

Una semana de carga del periodo base no podrá ser igual que una semana de carga en el periodo de desarrollo. En primer lugar, porque en un periodo base, el organismo aún no está preparado para soportar las cargas de entrenamiento que podrá soportar en un periodo de desarrollo, más avanzado en la planificación. Y, sobre todo, porque en este periodo de desarrollo el tipo de trabajo será más específico, más enfocado a la resistencia muscular, a la resistencia anaeróbica o a la potencia, según el perfil del corredor y su objetivo principal.

Por lo tanto, el volumen, la intensidad y la frecuencia deberán ir incrementándose progresivamente a medida que el organismo se va **adaptando** a los estímulos que le damos a lo largo de la planificación.

Ahora ojo, detengámonos aquí un momento. Adaptando, en negrita, porque aquí está la clave para la mejora de la condición física. La adaptación ocurre en los periodos de recuperación, lo que en ciencias del deporte llamamos el **síndrome de adaptación**. Y funciona así:

1. Aplicamos un desajuste en el organismo mediante estímulos en el entrenamiento.
2. El organismo entra en estado de fatiga.
3. Durante el descanso, el organismo se va recuperando.
4. Después de este periodo, existe una supercompensación en la que el organismo se encuentra adaptado por encima de los niveles iniciales antes del entrenamiento.

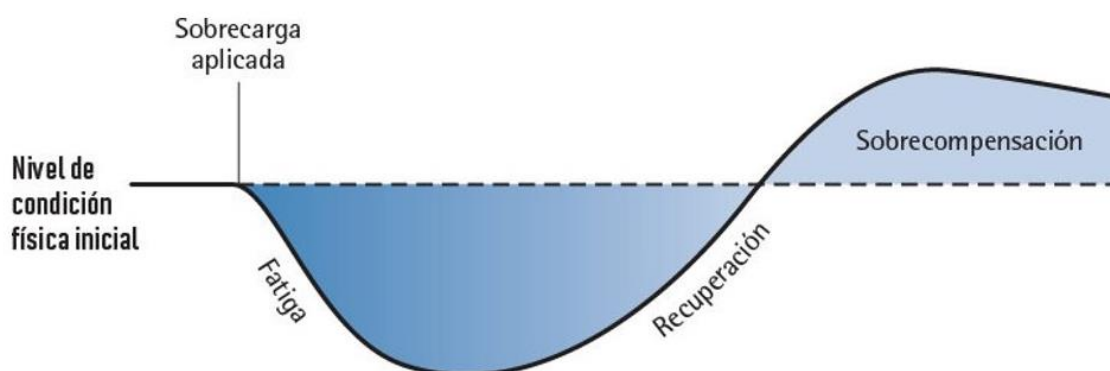


Figura 1. Síndrome General de Adaptación (Fuente: Joe Friedl)

Ahora bien, sabiendo esto, vamos a aplicarlo en nuestra planificación. Lo común es hacer 2 o 3 semanas consecutivas de sobrecarga progresiva, y hacer la semana 4 de recuperación. En esta semana bajaremos la carga del entrenamiento (volumen e intensidad), para volver a incrementarla en la siguiente semana de sobrecarga. Así, poco a poco podremos incrementar el entrenamiento sin sobrecargar el organismo y dándole un respiro de vez en cuando para que se recupere y asimile las adaptaciones de los entrenamientos.

Por lo tanto, incluyamos este nuevo concepto a nuestra planificación (tabla 3).

Tabla 3. Distribución de los tipos de semanas según el periodo y el objetivo.

Febrero	Preparación	Preparación	Carga		Carga
Marzo	Carga	Recuperación	Carga	Carga	Carga
Abril	Recuperación	Carga	Carga	Carga (impacto)	
Mayo	Recuperación	Carga	Carga	Carga (impacto)	Pico
Junio	Competición		Transición	Carga	Carga
Julio	Carga	Recuperación	Carga	Carga	
Agosto	Carga	Recuperación	Carga	Carga	Carga
Septiembre	Recuperación	Carga	Carga	Carga (impacto)	
Octubre	Recuperación		Carga	Carga	Carga (impacto)
Noviembre	PICO	Competición	Transición	Carga	Carga
Diciembre	Carga	Recuperación	Fin de la temporada		

(Cada recuadro es una semana del mes indicado a la izquierda)

¿Qué hacer con las competiciones de prioridad B y C?

Lo ideal sería que tuvieras competiciones de prioridad B en semanas de carga o impacto (semanas con un importante aumento en la carga, que suelen ir seguidas de una semana de recuperación). Una competición es uno de los mejores estímulos de intensidad. Sin embargo, debes tener en cuenta que, al ser en semanas de carga o impacto, estarás cansando y posiblemente no estés en el estado óptimo para rendir como te gustaría. Por eso se introduce una semana pico antes de la semana de competición de prioridad A, donde se disminuye la carga del entrenamiento para llegar descansados a la competición. Las de prioridad C, serán un entrenamiento más, que podrías cambiar por un rodaje a ritmo en el caso de no asistir a la competición.



PASO 6. RELLENA LOS DÍAS DE CADA SEMANA

Por último, nos queda lo más importante: planificar el contenido de los entrenamientos como tal. Si has seguido los pasos anteriores, y tienes un

conocimiento general sobre el entrenamiento, no debería costarte demasiado trabajo.

Primero, establece las horas semanales que tienes disponibles para entrenar, y en cuántos días las puedes distribuir. Después, fíjate en qué periodo de la temporada estás.

Para un corredor popular, en el periodo base debe trabajar de manera general la resistencia, fuerza y velocidad. Es decir, tiradas suaves cada vez más largas, sesiones de acondicionamiento muscular en el gimnasio (o similar) y sesiones de técnica de carrera y velocidad (esfuerzos de pocos segundos con buena recuperación entre esfuerzos).

Si el periodo base ha sido bueno, estarás preparado para asimilar el trabajo de resistencia anaeróbica (series o cambios de ritmo) y resistencia muscular del periodo de desarrollo. Además, deberás incluir el trabajo que has identificado como tu punto débil. Para un corredor con una potencia deficiente, podría incluir trabajo de cuestas, o series cortas. En resumen, en esta fase se entrenaría específicamente hacia el objetivo y adaptado a las aptitudes de cada corredor en concreto.

NOTA: En esta guía no incluiré sesiones concretas de entrenamiento porque podría dar para mucho, y no es el objetivo principal de la guía. Sin embargo, quedo a tu disposición para cualquier duda o pregunta al respecto.

PASO 7. ENTRENA DE FORMA INTELIGENTE: MÁS NO ES MEJOR, MEJOR ES MEJOR.

La clave para progresar es hacer la menor cantidad de entrenamientos que te aporten el máximo número de mejoras. Cuando tengas dudas de si hacer más km de lo planificado, si hacer una serie más o no, déjalo.

Los últimos ingredientes que debes añadirle a tu programación son:

- Constancia y paciencia: sigue la planificación, confía en ella, los cambios no llegan de la noche a la mañana.

- Sensatez y realismo: si te sientes cansado antes de un entrenamiento duro, y sabes que no vas a poder realizarlo de forma correcta, piensa en realizar modificaciones en tu planificación, sé flexible. Pero no demasiado, si te tienes un rodaje suave, no te quedes en casa, aprovéchalo para soltar.
- Comprométete: modificar demasiado la planificación inicial podría llevarte al mismo problema que teníamos al principio, entrenar de forma aleatoria. Si has planificado en base a un objetivo, y quieres alcanzarlo, actúa.



PONTE EN MARCHA.

Si simplemente has leído la guía, antes de nada, ENHORABUENA. Soy consciente de que son muchos conceptos, quizás nuevos para ti. Pero créeme cuando te digo que tienen sentido, y funcionan.

Ahora, la guía queda a tu disposición. Puedes releerla tantas veces como necesites, esta vez con papel y boli (o un excel abierto), y ya podrás comenzar a planificar tu temporada.

También decirte que, si aún eres principiante, quizá no tengas por qué meterte en esta movida. Si sigues progresando simplemente saliendo a correr un par de días a la semana y estás contento con ello, sigue haciéndolo. Pero guarda este archivo en algún sitio donde te sea fácil encontrarlo, para cuando lo puedas necesitar.

Una vez dicho esto, sólo me queda desearte una gran temporada, alejado de las lesiones, del sobreentrenamiento, machacando tus objetivos, y disfrutando de tu club y del circuito de carreras populares de Ciudad Real.

Alba Manjón

Entrenadora Personal – Ciencia y Movimiento

@science_movement