

## PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA REINICIAR LA CARRERA (5-6 días semanales)

Por Rodrigo Peral Gigante, Licenciado en Educación Física y Experto de Running en revistas especializadas

	L	M	X	J	V	S	D
2-3 may.						5x(5' CC – 1' andar)	5' CC – 1' andar – 10' CC – 2' andar – 15' CC
4-10 may.		15' CC – 2' andar – 20' CC	20' CC – 2' andar – 20' CC	15' CC – 2' andar – 30' CC		40' CC	40' CC
11-17 may.		45' CC	40' CC + 4 R	45' CC		30' CC + 5' ritmo medio + 10' CC	50' CC
18-24 may.		45-50' CC	40-45' CC + 6 R	45-50' CC		30' CC + 10' ritmo medio + 10' CC	55' CC
25-31 may.		50-55' CC	30' CC + 8 cuestas de 100 m a ritmo vivo y bajando al trote + 2 R + 10' CC	50-55' CC		30' CC + 10' ritmo medio + 5' ritmo rápido + 10' CC	60' CC
1-7 jun.		50-60' CC	30' CC + 10 cuestas de 100 m a ritmo vivo y bajando al trote + 4 R + 10' CC	50-60' CC		30' CC + 10' ritmo medio + 10' ritmo rápido + 10' CC	60-65' CC
8-14 jun.		50-60' CC	30' CC + 10x(1' rápido – 1' trote) + 10'	50-60' CC		30' CC + 5' ritmo medio + 15' ritmo rápido + 10' CC	60-70' CC

**CC** = Carrera Continua (ritmo tranquilo, permitiría mantener una conversación).

**R** = Recta de unos 100 m acelerando poco a poco (la misma distancia al trote tras cada una).

### CONSIDERACIONES:

- Este plan pretende servir de orientación para una vuelta progresiva de todos los que corriamos con regularidad antes del confinamiento y que, a pesar de no poder dar zancadas durante siete semanas, hemos mantenido un mínimo nivel de forma con otras actividades.
- Si queremos entrenar seis días semanales, en alguna de las jornadas de descanso podemos hacer carrera continua o una actividad alternativa.
- Se pueden cambiar los días de entrenamiento, pero respetando el orden y sin acumular muchas sesiones consecutivas.
- En las primeras salidas, si nos apetece, podemos añadir tiempo andando al principio o al final.
- Es recomendable cada semana introducir en una de las sesiones varios ejercicios de técnica de carrera, así como fortalecimiento general en uno de los días de carrera continua o en una de las jornadas de descanso. Es apropiado también realizar varios ejercicios de abdominales y lumbares (core) al final de los entrenamientos.
- Considerando que tardaremos tiempo en competir, hay que plantearse el entrenamiento desde un punto de vista saludable, sin que suponga un esfuerzo excesivo y disfrutándolo.

## PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA REINICIAR LA CARRERA (3-4 días semanales)

Por Rodrigo Peral Gigante, Licenciado en Educación Física y Experto de Running en revistas especializadas

	L	M	X	J	V	S	D
2-3 may.						5x(5' CC – 1' andar)	
4-10 may.	5' CC – 1' andar – 10' CC – 2' andar – 15' CC		15' CC – 2' andar – 20' CC		20' CC – 2' andar – 20' CC		15' CC – 2' andar – 30' CC
11-17 may.		40' CC		40' CC		45' CC	
18-24 may.	40' CC + 4 R		45' CC		50' CC		30' CC + 10' ritmo medio + 10' CC
25-31 may.		50' CC		40' CC + 8 R		55' CC	
1-7 jun.	30' CC + 10' ritmo medio + 5' ritmo rápido + 10' CC		50-55' CC		30' CC + 10 cuestas de 100 m a ritmo vivo y bajando al trote + 2 R + 10' CC		60' CC
8-14 jun.		30' CC + 10' ritmo medio + 10' ritmo rápido + 10' CC		50-60' CC		60-65' CC	

**CC** = Carrera Continua (ritmo tranquilo, permitiría mantener una conversación).

**R** = Recta de unos 100 m acelerando poco a poco (la misma distancia al trote tras cada una).

### CONSIDERACIONES:

- Este plan pretende servir de orientación para una vuelta progresiva de todos los que corriamos con regularidad antes del confinamiento y que, a pesar de no poder dar zancadas durante siete semanas, hemos mantenido un mínimo nivel de forma con otras actividades.
- Se pueden cambiar los días de entrenamiento, pero respetando el orden y, aunque puede realizarse carrera continua o una actividad alternativa en alguna de las jornadas de descanso, conviene no pasarse acumulando sesiones consecutivas.
- En las primeras salidas, si nos apetece, podemos añadir tiempo andando al principio o al final.
- Es recomendable cada semana introducir en uno de los entrenamientos varios ejercicios de técnica de carrera, así como fortalecimiento general en uno de los días de carrera continua o en una de las jornadas de descanso. Es apropiado también realizar varios ejercicios de abdominales y lumbares (core) al final de las sesiones.
- Considerando que tardaremos tiempo en competir, hay que plantearse el entrenamiento desde un punto de vista saludable, sin que suponga un esfuerzo excesivo y disfrutándolo.