

4 métodos de entrenamiento:

Continuo intensivo (ritmos o rodajes a intensidad elevada)

Continuo extensivo (rodaje, carrera continua)

Interválico corto (series cortas; 100, 200, 400 m)

interválico largo (series largas; 1000, 1500, 2000, 3000,...)

La progresión a seguir será de más volumen (km y tiempo) y menos intensidad y menos volumen y más intensidad (FC, RPE sensaciones,...)

Relación 3:1; 3 semanas subiendo la carga en general y 1 (la última semana) se baja todo y se mete más descanso para preparar el test en las mejores condiciones.

1ª semana: 3-4 días continuo extensivo, 1 día continuo intensivo y 1 interválico largo.

2ª semana: 3 días continuo extensivo, 1 día continuo intensivo, 1 interválico largo y 1 interválico corto.

3ª semana: 2 días continuo extensivo, 1-2 días continuo intensivo, 2 días interválico corto.

4ª semana: 3-4 días continuo extensivo, 1 día interválico corto y TEST en clase.

Ejemplo-modelo de una de las 4 semanas:

Semana 2

Lunes (8)

35-40' Rodaje + 4-5 progresiones 100m

Martes (9)

30-35' Farletk+Fuerza (1',2',3',2',1)

Miércoles (10)

Descanso*¹

Jueves (11)

45' Rodaje + 6 progresiones 100 m

Viernes (12)

30' Farletk+ Natural *²+Fuerza

Sábado (13)

Descanso*¹

Domingo (14)

50'Ritmo progresivo

**²En un circuito con subidas y tramos llanos e irregulares se cambia de ritmo cada vez que se suba alguna cuesta o pendiente. (Con este ejercicio también se trabaja la potencia del tren inferior)*

Lunes Jueves Viernes y Domingos se trabajan abdominales y lumbares series (2x20)

De cada semana se ha de desarrollar una de las sesiones trabajadas:

1. Calentamiento:

Primero es recomendable realizar 2 ó 3 minutos de calentamiento activo. El calentamiento activo **es calentamiento general, con movimientos suaves que te hacen aumentar las pulsaciones paulatinamente.**

Ejemplos son:

- Saltos en el sitio. (10 repeticiones)
- Carrera lateral de derecha a izquierda (dos o tres pasos hacia cada lado)
- Carrera hacia delante y hacia atrás. (5 repeticiones)
- Trotar con rodillas al pecho. (3')

Ejercicios de movilidad articular

Después se pueden hacer otros 2 minutos de **ejercicios de movilidad articular** que sirven para **calentar las articulaciones.**

- Rotación de tobillos.
- Rotación de rodillas.
- Con las piernas abiertas hacer ejercicios de rotación de cadera.
- Con los brazos extendidos y en perpendicular al tronco realizar pequeños círculos con los brazos.
- Rotación de cuello hacia un lado y hacia el otro.

Carrera Continua

Correr suave durante unos 10-15'

A continuación, adjunto un documento en el que se explica si los estiramientos se deben hacer o no.

2. Parte Principal:

35'-40' Rodaje +4-5 progresiones 100metros.

Estaremos realizando carrera continua durante unos 40 minutos aproximadamente I=65-70%

A continuación, realizaremos las progresiones.

¿Y qué son las progresiones? Las rectas en progresión (o progresivos) son ejercicios muy fáciles de realizar que mejoran tu técnica y biomecánica de carrera. Son válidos en múltiples circunstancias, en este caso después de un rodaje suave para mejorar la técnica.

El objetivo es alargar tu zancada manteniendo una cadencia rápida de la misma. Aunque te parezca complicado, no lo es. Hablando en planta, se trata de pasar del trote al galope alargando tu zancada durante unos 15 segundos y después volver a la calma para recuperar el aliento.

¿CÓMO SE HACEN?

Busca una superficie plana, preferiblemente de asfalto, para mejorar el agarre. Evita superficies arenosas.

Unos 100 metros de largo serán suficientes. Al principio no hagas más de 4 progresivos. Comienza corriendo suave, concentrado en zancada corta y rápida, y aumenta tu velocidad poco a poco alargando tu zancada.

Mantén el tronco recto y relajado.

3. Vuelta a la calma:

Rodaje regenerativo (5') y una suave tanda de estiramientos de los músculos principales trabajados a lo largo del entrenamiento.