

Plan Entrenamiento 10K TRAIL FRÉSCANO Subida Burrén
Plan Iniciados con condición física previa

Sem.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Fechas
1		10 min andando + 8 min corriendo 10 min andando + 8 min corriendo Estiramientos + Fuerza		10 min andando + 10 min corriendo 10 min andando + 5 min corriendo 2 x Escaleras - Estiramientos		10 min andando + 10 min corriendo 10 min andando + 8 min corriendo 5 Rectas Progresivas - Estiramiento	60 min caminado Terreno variado (monte)	28-ago
2		12 min corriendo + 4 min andando 12 min corriendo + 4 min andando 3 x Escaleras + Fuerza + Estiramientos		15 min corriendo + 4 min andando 15 min corriendo + 4 min andando 5 Rectas Progresivas -Estiramiento		15 min corriendo + 4 min andando 15 min corriendo + 4 min andando Fuerza + Estiramientos		04-sep
3		15 min corriendo + 4 min andando 15 min corriendo + 4 min andando 4 x Escaleras + Fuerza + Estiramientos		20 min corriendo + 4 min andando 15 min corriendo 5 Rectas Progresivas -Estiramiento		20 min corriendo + 4 min andando 25 min corriendo + 4 min andando Fuerza + Estiramientos	2 horas caminado Terreno variado - Ritmo alto (monte)	11-sep
4		3 Kilometros corriendo + 4 min andando 2 Kilometros corriendo 3 x Escaleras + Estiramientos		4 Kilometros corriendo + 4 min andando 2 Kilometros ritmo medio 5 x Rectas progresivas 100 metros Fuerza + Estiramientos		4 x 2 Kmtrs Ritmo medio Descanso entre series: 3 min andando 5 Rectas Progresivas - Estiramiento	2,5 horas caminado Terreno variado - Ritmo alto (monte)	18-sep
5		6 Kilometros corriendo + 4 min andando 2 Kilometros ritmo medio 5 Rectas Progresivas -Estiramiento		4 Kilometros corriendo + 4 min andando 1 Kilometro ritmo medio 5 x Rectas progresivas 100 metros	25 min 5 x Rectas progresivas 100 metros		25 septiembre I TRAIL FRESCANO	25-sep

NOTAS:

Entrenamiento dirigido a personas que hagan algún deporte y hayan corrido con anterioridad.
 Paciencia al principio: Aunque quieras correr más no lo hagas, el caminar es la clave en terreno variado, hay que adaptarse y coger fuerza. El éxito es la constancia.
 Planteado sesiones Martes-Jueves-Sábado, pero puedes adaptarlo a tus horarios, importante sacar 3 días por semana. Sesiones Domingo recomendables.
 Ritmo carrera: Me ha de permitir poder hablar, sino voy pasado. Ritmo medio: Zona pulso 85%(*) Más rápido que ritmo normal, pero he de acabar con ganas de hacer más, si no, me he pasado.
 Estiramientos: Gemelos - Soleo - Isquiotibiales - Cuadriiceps - Cadera
 Fuerza: 2 veces [20 (abdominales standar)+ 15 sentadillas + 20 Lunges alternos + 15 Flexiones] Descanso: 30" entre ejercicios y 1 min entre bloques
 Escaleras de 5 a 7 pisos en cada repetición, si son menos pisos aumentar repeticiones.
 Rectas Progresivas: Correr unos 100 metros empezando al trote y aumentando velocidad hasta finalizar a sprint



(*) Calcular Zonas pulso: Según fórmula de Karvonen (teniendo en cuenta la variable del pulso en reposo)

Ejemplo calculo Zona Pulso al 80% FCM (frecuencia cardiaca Máxima)

FCM (Frecuencia cardiaca Máxima)= 220-Edad (30 años) = 190 ppm
 FCR (Frecuencia Cardiaca Reposo)= Pulso recién levantados = 60 ppm

Formula Karvonen para el 80% = (FCM 190 - FCR 60) x 80% + FCR 60= 164 ppm