

SAN SILVESTRE VALLECANA 09

CRUZA AL OTRO LADO 

ENTRENAMIENTO NIVEL AVANZADO

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Si eres un/a **corredor/a** cuyo objetivo es mejorar tu marca personal, en rangos alrededor de 40 y por debajo de 50 minutos, y disfrutar plenamente de los logros de la competición, para saber donde están los límites de tus piernas, este es tu plan.

RECOMENDACIONES A ESTE PLAN

No te presentamos un plan "cerrado" sino unas orientaciones de entrenamiento para que las puedas adaptar a tu agenda, gustos, necesidades...

Desde nuestro punto de vista hemos planteado **tres días de trabajo de más intensidad, otro día de recuperación activa y un quinto de rodaje más largo.**

Es clave estirar al menos durante 10 minutos después de cada entrenamiento, sobre todo la musculatura implicada en el tipo de trabajo desarrollado en la sesión.

No hay que recuperar entrenamientos perdidos, y menos aún quitando los tiempos necesarios para la recuperación. Tan importante como entrenar es descansar y dormir lo suficiente.

El trabajo de fuerza es fundamental, y como creemos que ya sabes qué ejercicios te van bien para tus grupos musculares, a continuación sólo hablamos de números de series y repeticiones.

Te proponemos entrenar no más de 5 días por semana, por ejemplo Martes, Miércoles, Jueves, Sábados y Domingos. Descansando así Lunes y Viernes (cada uno se lo puede ajustar a su agenda, siempre intentando respetar el número de días entre descanso y descanso).



S1

1ª SEMANA

Martes 10 de Noviembre

Calentamiento durante 10 minutos.

Ejercicios de fortalecimiento general, 10 ejercicios para potenciar cuádriceps, gemelos, pectoral, glúteo, abdominales, deltoide, tríceps, abductores, bíceps y planta del pie. 20 repeticiones de cada uno de ellos, y repetidos 3 veces sin recuperación. Después carrera continua suave durante 15 minutos. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Miércoles 11 de Noviembre

Calentamiento durante 15 minutos.

6 repeticiones de 1.000 m. a una intensidad de ritmo de competición, basada en la marca que tengas sobre 10 km. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 12 de Noviembre

Carrera continua lenta, 40 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Sábado 14 de Noviembre

Calentamiento suaves durante 10 minutos.

Carrera continua rápida (intensidad por encima de 160 pulsaciones por minuto, o bien a ritmo de tu marca en 10 Kilómetros) durante 20 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.

Domingo 15 de Noviembre

Carrera continua lenta, 45 minutos. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

S2

2ª SEMANA

Martes 17 de Noviembre

Carrera continua con cambios de ritmo: 4' Lento + 2' a ritmo medio + 1' ritmo rápido. Esta secuencia hay que repetirla 7 veces completando un total de 49 minutos de cambios de ritmo. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Miércoles 18 de Noviembre

Carrera Continua Media (intensidad por encima de 150 pulsaciones por minuto) durante 45 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 19 de Noviembre

Carrera continua lenta, 45 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Sábado 21 de Noviembre

Calentamiento suave durante 10 minutos.

10 progresiones sobre 100 m. empezando trotando y acabando sprintando, vuelta recuperando andando. Ritmo de competición 4 veces 10 minutos, recuperando 5 minutos a un ritmo superior al de tu marca en 10 km. Estiramientos suaves 10 minutos.

Domingo 22 de Noviembre

Carrera continua lenta, 60 minutos. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

S3

3ª SEMANA

Martes 24 de Noviembre

Carrera continua progresiva 40 minutos (acabar más rápido de lo que hemos empezado). Estiramientos suaves. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Miércoles 25 de Noviembre

Carrera continua media (intensidad por encima de 150 pulsaciones por minuto) durante 45 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 26 de Noviembre

Carrera continua lenta, 50 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Sábado 28 de Noviembre

Calentamiento suave durante 10 minutos.
5 series de 1.000 m. recuperando 4 minutos, a un ritmo superior al de tu marca en 10 kilómetros en 30 segundos la media. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Domingo 29 de Noviembre

Carrera continua lenta, 60 minutos. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

S4

4ª SEMANA

Martes 1 de Diciembre

Calentamiento suaves durante 10 minutos. Carrera continua rápida (intensidad por encima de 160 pulsaciones por minuto, o bien a ritmo de tu marca en 10 Kilómetros) durante 20 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.

Miércoles 2 de Diciembre

Carrera continua media durante 45 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 3 de Diciembre

Carrera continua lenta, 55 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Sábado 5 de Diciembre

Calentamiento durante 15 minutos.
Carrera continua rápida (intensidad por encima de 160 pulsaciones por minuto).
Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Domingo 6 de Diciembre

Carrera continua lenta, 60 minutos.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

S5

5ª SEMANA

Martes 8 de Diciembre

Carrera continua progresiva 40 minutos (acabar más rápido que hemos empezado).
Estiramientos suaves. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Miércoles 9 de Diciembre

Carrera continua media (intensidad por encima de 150 pulsaciones por minuto) durante 45 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 10 de Diciembre

Carrera continua lenta, 50 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Sábado 12 de Diciembre

Calentamiento suave durante 10 minutos. 5 series de 1.000 m. recuperando 4 minutos, a un ritmo superior al de tu marca en 10 kilómetros en 30 segundos la media.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Domingo 13 de Diciembre

Carrera continua lenta, 60 minutos.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

S6

6ª SEMANA

Martes 15 de Diciembre

Carrera continua con cambios de ritmo: 3' lento + 2' a ritmo medio + 1' ritmo rápido. Esta secuencia hay que repetirla 7 veces completando un total de 42 minutos de cambios de ritmo.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Miércoles 16 de Diciembre

Carrera continua media durante 45 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 17 de Diciembre

Carrera continua lenta, 55 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Sábado 19 de Diciembre

Descanso.

Domingo 20 de Diciembre

Calentamiento de competición, alrededor de 30 minutos. Test de 5.000 m. a ritmo de competición. Carrera continua lenta durante 20 minutos. Estiramientos suaves durante 15 minutos.

S7

7ª SEMANA

Martes 22 de Diciembre

Carrera continua lenta, 40 minutos. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Miércoles 23 de Diciembre

Carrera continua suave, durante 20 minutos. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 24 de Diciembre

Carrera continua media durante 40 minutos. Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio. Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Sábado 26 de Diciembre

Calentamiento durante 30 minutos.
Estiramientos suaves durante 15 minutos.

Domingo 27 de Diciembre

Calentamiento suave durante 10 minutos.
Estiramientos suaves durante 15 minutos.

S8

8ª SEMANA

Martes 29 de Diciembre

Calentamiento suave durante 10 minutos.
Estiramientos suaves durante 15 minutos.

Jueves 31 de Diciembre

La gran noche de SSV'09