

TRAGAMILLAS

Correr es Vivir...

Plan de Iniciación

Los planes que a continuación se presentan están fundamentados en diversos principios del entrenamiento deportivo, continuidad, progresividad, supercompensación, carga variable, sobrecarga y recuperación.

Debe ser tomado como orientación, ya que en él no se tomaron en cuenta variables propias e individuales, es decir, no es personalizado. El corredor deberá evaluar su ejecución al final de cada microciclo (1 semana) de manera de hacer una realimentación permanente.

Una forma de controlar los beneficios que puedan producirse, son las sensaciones que se perciben en el transcurso de su ejecución. Ellas son motivación, deseos de correr, sueño adecuado, dolores musculares y articulares razonables, entre otras.

Desde un punto de científico es muy útil el control de la Frecuencia Cardíaca en Reposo (FCR). Ella nos indica en forma empírica, nuestra forma deportiva. Mientras más baja sea la FR, mejor forma deportiva se tendrá. Para ello es necesario tomarla en la mañana, antes de levantarse. Cuando se ha descansado lo suficiente la FR será la más baja posible. Cuando se está agotado la FR es más alta de lo normal.

Cuando ya se conoce la FR personal, podemos determinar las exigencias del entrenamiento del día anterior. Si la FR está baja, significa que se está descansado y podemos realizar nuestro

entrenamiento según el plan. Si por el contrario, la FR está alta, se deberá reajustar la sesión de entrenamiento de ese día o tomar un descanso.

Al ejecutar un plan de entrenamiento se debe asumir que éste también produce una carga emocional, niveles altos de estrés pueden aumentar los niveles de ácido láctico. Por ello es importante el disfrute del entrenamiento, realizándolo como un medio para mejorar el bienestar físico y la calidad de vida. Variar rutas, correr en grupo, ignorar el monitor cardíaco, muchas veces producen sensaciones de satisfacción que contribuyen enormemente al rendimiento deportivo.

El ser humano es un sistema cuerpo-mente, en dónde está última es la más importante. Suerte compañeros...

Correr es Vivir...

TRAGAMILLAS

Correr es Vivir...

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE INICIACIÓN

Semana	Lunes		Miércoles (75-60%FMC)	Jueves (60%FMC)	Viernes	Sábado (50-60%FMC)	Domingo			
1	Descanso o Entrenamiento cruzado	Cambio de ritmo 6K	8K en terreno ondulado	10K Terreno plano Paso Ligero Ritmo de 1 minuto por encima del estimado para la competencia	Descanso o Entrenamiento cruzado	6K-8K	8K			
2										
3										
4										
5		6K Paso Ligero + 6x400					10K	10K	6K-8K	10K
6										
7		4k Paso Ligero 2x1000					8K en	10K	6K-8K	10K
8										
9		4k Paso Ligero 3x1000					8K en	10K	6K-8K	10K
10										
11		4k Paso Ligero 3x1000					8K en	10K	6K-8K	10K
12										

* Sujeto a control y readaptación semanal

TRAGAMILLAS

Correr es Vivir...
Tabla de Conversión

VELOCIDAD Kph	RITMO Min/K	10.000 Metros H/min/Seg.	21k H/min/Seg.	MARATON H/min/Seg.
7	8:34	1:25:40	3:00:50	6:01:40
7.5	8:00	1:20:00	2:48:47	5:37:33
8	7:30	1:15:00	2:38:14	5:16:27
8.5	7:03	1:10:30	2:28:55	4:57:50
9	6:40	1:06:40	2:20:39	4:41:17
9.5	6:18	1:03:00	2:13:14	4:26:29
10	6:00	1:00:00	2:06:35	4:13:10
10.5	5:42	57:00	2:00:33	4:01:06
11	5:27	54:30	1:55:05	3:50:09
11.5	5:13	52:10	1:50:04	3:40:08
12	5:00	50:00	1:45:29	3:30:58
12.5	4:48	48:00	1:41:16	3:22:32
13	4:36	46:00	1:37:22	3:14:44
13.5	4:26	44:20	1:33:45	3:07:31
14	4:17	42:50	1:30:25	3:00:50

VELOCIDAD Kph	RITMO Min/K	10.000 Metros H/min/Seg.	21k H/min/Seg.	MARATON H/min/Seg.
14.5	4:08	41:20	1:27:18	2:54:35
15	4:00	40:00	1:24:23	2:48:46
15.5	3:52	38:40	1:21:40	2:43:20
16	3:45	37:30	1:19:07	2:38:13
16.5	3:38	36:20	1:18:11	2:36:23
17	3:31	35:10	1:19:28	2:38:55
17.5	3:25	34:10	1:12:20	2:24:40
18	3:20	33:20	1:10:19	2:20:38
18.5	3:14	32:20	1:08:25	2:16:50
19	3:09	31:30	1:06:37	2:13:14
19.5	3:04	30:40	1:04:54	2:09:49
20	3:00	30:00	1:03:18	2:06:35
20.5	2:55	29:10	1:01:45	2:03:29
21	2:51	28:30	1:00:17	2:00:33

Julgar