

## PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CORRER 10K

El Plan estará estructurado en 3 mesociclos, con el objetivo de incorporar paulatinamente períodos de elevadas cargas de entrenamiento, y recuperación, en una proporción y volumen adecuados a las condiciones personales de cada uno

- \* **Mesociclo preparatorio:** duración 2 semanas (2 microciclos) criterio de trabajo: una sesión por un día de descanso.
- \* **Mesociclo de desarrollo:** duración 4 semanas (4 microciclos) criterio de trabajo: dos sesiones de entrenamiento por un día de descanso.
- \* **Mesociclo "tapering" o pre-competitivo:** duración 1 semana (1 microciclo) una sesión por dos días de descanso.

### MESOCICLO PREPARATORIO OBJETIVOS

- \* Sentar las bases para un desarrollo motor global y modificación de la composición corporal.
- \* Estimulación de las distintas vías energéticas para la producción de energía.
- \* Fortalecimiento de las estructuras osteo-articulares.
- \* Diagnostico inicial y evaluación general de las capacidades físicas del sujeto.

### MESOCICLO DE DESARROLLO OBJETIVOS

- \* Aumento gradual de la intensidad y duración de los estímulos de resistencia.
- \* Enriquecer el acervo de actividades y prácticas que mejoran los niveles de resistencia.
- \* Evaluación específica y seguimiento de los parámetros de VO2 Max.
- \* Conocer las posibilidades y límites para las distintas variables (duración, hora del día, intensidad, velocidad promedio por kilómetro, tiempo final de carrera) para cada sujeto.

### MESOCICLO PRE-COMPETITIVO O TAPERING

- \* Disminuir gradualmente el volumen y frecuencia de los entrenamientos, sin perder los avances adquiridos.
- \* Recuperación del sistema muscular y del Sistema nervioso central.

<b>MESOCICLO PREPARATORIO</b>	
<b>SEMANA 1-MICROCICLO1</b>	
<b>LUNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 20' de trote continuo a baja intensidad, ritmo subaeróbico (se puede hablar mientras se trota) + 15' de caminata ligera.</li> <li>* Flexoextensiones de brazos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>1° serie al fallo muscular (maximo número de rep. Posible)</li> <li>2° serie la mitad de repeticiones de la primera serie.</li> <li>3° serie la mitad de repeticiones de la segunda serie.</li> </ul> </li> <li>* Abdominales con pies enfrentados y piernas abducidas: idem anterior</li> <li>* Sentadillas con el propio peso corporal: 3 x 20 repeticiones.</li> </ul>
<b>MARTES</b>	Descanso
<b>MIERCOLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 30' de trote continuo a baja intensidad, ritmo subaeróbico.</li> <li>* Estiramientos.</li> <li>* Abdominales en plancha isométrica 3 x 20" segundos.</li> </ul>
<b>JUEVES</b>	Descanso
<b>VIERNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 20' minutos de trote subaeróbico + 10' minutos de trote a mediana intensidad (70% de la FC Maxima).</li> <li>* Estocadas con el propio peso corporal: 3 x 20 repeticiones.</li> <li>* Fondos de triceps en banco:               <ul style="list-style-type: none"> <li>1° serie al fallo muscular (maximo número de rep. Posible)</li> <li>2° serie la mitad de repeticiones de la primera serie.</li> <li>3° serie la mitad de repeticiones de la segunda serie.</li> </ul> </li> </ul>
<b>SABADO</b>	Descanso
<b>DOMINGO</b>	Descanso

<b>MESOCICLO PREPARATORIO</b>	
<b>SEMANA 2-MICROCICLO 2</b>	
<b>LUNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 30' minutos trote continuo subaeróbico.</li> <li>* Saltos estocadas: 3 x 20 repeticiones.</li> <li>* Abdominales en plancha lateral 3 x 20" segundos p/cada lado.</li> </ul>
<b>MARTES</b>	Descanso
<b>MIERCOLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 15' de trote subaeróbico + 15' de trote a mediana intensidad.</li> <li>* Sentadillas con mancuernas o disco combinadas con extensión de brazos: 3 x 20 repeticiones.</li> <li>* Estiramientos.</li> </ul>
<b>JUEVES</b>	Descanso
<b>VIERNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 6 km a 6' minutos el kilómetro.</li> <li>* Desde la posición de plancha, saltos alternados adelante: 3 x 20 repeticiones.</li> </ul>
<b>SABADO</b>	Descanso
<b>DOMINGO</b>	Descanso

<b>MESOCICLO DE DESARROLLO</b>	
<b>SEMANA 3-MICROCICLO 1</b>	
<b>LUNES</b>	*15' minutos de trote subaeróbico + 3 km a mediana intensidad(70% FCMax) * Estiramientos.
<b>MARTES</b>	* 10' minutos de trote subaeróbico. * trabajo de 6 x 6 a alta intensidad (80% FC Máx.) 1' de pausa entre serie y serie. * Estiramientos.
<b>MIERCOLES</b>	Descanso
<b>JUEVES</b>	* 15' minutos de trote subaeróbico + 5 km a MI (- de 6' el kilómetro) * Abdominales concentradas 3 x 15-20 repeticiones. * Espinales alternadas al frente. * Saltos al cajón: 3 x 12 repeticiones.
<b>VIERNES</b>	* 7 km a 6' el kilómetro. * Estiramientos.
<b>SABADO</b>	Descanso
<b>DOMINGO</b>	Descanso

<b>MESOCICLO DE DESARROLLO</b>	
<b>SEMANA 4-MICROCICLO 2</b>	
<b>LUNES</b>	* 40' minutos de trote continuo a baja intensidad BI. * Flexo extensiones de brazos 3 x 15-20 repeticiones. * Dominadas en barra 3 x 4-5 repeticiones. * Estiramientos.
<b>MARTES</b>	* Carrera Fartlek Piramidal: 2 series x (1' AI x 1' BI; 2' AI x 2' BI; 3' AI x 3' BI; 2' AI x 2' BI; 1' AI x 1' BI). * Estiramientos.
<b>MIERCOLES</b>	Descanso
<b>JUEVES</b>	* 50' de senderos y cuestas alternando 2' de caminata cuando sea necesario. * Ejercicios funcionales 3 x (20 burpees + 20" abdominales en plancha). * Estiramientos.
<b>VIERNES</b>	* Fraccionado: 8 x 200 mts a 50" x 1' de descanso. * Ejercicios funcionales: 3 x (20 rodillas alternas + 20 rotaciones en plancha) * Estiramientos.
<b>SABADO</b>	Descanso y sesión de Masoterapia.
<b>DOMINGO</b>	<b>Valoración de VO2 Max. TEST DE COOPER 12'</b>

<b>MESOCICLO DE DESARROLLO</b>	
<b>SEMANA 5-MICROCICLO 3</b>	
<b>LUNES</b>	* 10 km a 6' minutos el km de promedio. * Estiramientos
<b>MARTES</b>	* Fartlek Sueco: 10 x (2' AI x 3' BI) * Estiramientos.
<b>MIERCOLES</b>	Descanso
<b>JUEVES</b>	* Fraccionado: 8 x 400 a 1' 30" con 1' 30" de recuperación. * Abdominales con sujeción de pies 3 x 20 repeticiones. * Espinales a 90° desde borde de banco. * Estiramientos
<b>VIERNES</b>	* 3 km en menos de 15' + 5 km en 30 o menos'. * Sentadillas 3 x 10 repeticiones. * Camilla posteriores 3 x 10 repeticiones. * Estiramientos.
<b>SABADO</b>	Descanso + Masoterapia
<b>DOMINGO</b>	Descanso

<b>MESOCICLO DE DESARROLLO</b>	
<b>SEMANA 6 -MICROCICLO 4</b>	
<b>LUNES</b>	* 5 km a 5' el kilómetro (25' o menos) + 5 km a 6' el km (30' o menos). * 50 burpees en 2' 30". Estiramientos.
<b>MARTES</b>	* Fartlek Polaco: 10 x (300 mts AI + 200 BI). * Estiramientos.
<b>MIERCOLES</b>	Descanso
<b>JUEVES</b>	* 1 hs 20' de senderos y cuestas con 2' de caminata cuando sea necesario. * Estiramientos.
<b>VIERNES</b>	* 4 x 800 mts, en 4' 15" con 2'30" de recuperación. * 100 sentadillas con el propio peso en menos de 3' 30". * Estiramientos.
<b>SABADO</b>	Descanso
<b>DOMINGO</b>	<b>Valoración de VO2 Max. TEST DE COOPER 12'</b>

<b>MESOCICLO DE TAPERING - PRECOMPETENCIA</b>	
<b>SEMANA 7 -MICROCICLO 1</b>	
<b>LUNES</b>	* 5 km a menos de 5' el kilómetro (- de 25'). * Estiramientos.
<b>MARTES</b>	Descanso
<b>MIERCOLES</b>	Descanso
<b>JUEVES</b>	* 3 km en menos de 15'. * Estiramientos.
<b>VIERNES</b>	Descanso.
<b>SABADO</b>	Descanso.
<b>DOMINGO</b>	<b>Competencia de 10 k.</b> (hidratarse antes, durante y despues de la competencia)

### **TIPS PARA LA ELECCIÓN DEL CALZADO Y LA VESTIMENTA:**

- Elegir el calzado en función del peso, tipo de pisada y superficie en la que se entrenará.
- Para personas de más de 80 kg se recomienda que el elemento de amortiguación en el talón no sea menor a 3 cm de alto.
- Para personas con un peso entre 60 y 70 kg, se pueden elegir modelos más ligeros, de amortiguación más blanda.
- Para el calze adecuado de la zapatilla esta debe quedar cómoda, ni ajustar en el empeine, ni en la punta de los dedos. Siempre debe haber un pequeño espacio (el ancho de un dedo) entre el dedo má largo del pie y la puntera de la zapatilla, pues cuando corremos el pie se hincha entre un 5 y 7 %.
- Si usted es un corredor de nivel inicial o ha tenido lesiones recurrentes en los pies, su técnica de trote puede ser deficiente, ante ello se recomienda que el drop de la zapatilla tenga entre 8 mm y 15 mm de alto.
- Si el arco de su pie es bajo, no seleccione zapatillas con un marcado arco (menos de 6 cm en la parte media de la zapatilla).
- La vestimenta debe ser liviana y quedar cómoda, sin producir rozaduras (buscar que no tengan costuras muy gruesas).
- En días frios evitar las prendas de algodón, ya que retienen más humedad, tardan más en secarse. Tambien deberán proteger del frio, el cuello, la cabeza y las manos.