

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA PARA CORREDORES DE FONDO

REALIZADO POR: LORENZO ANTONIO FRANCO GARCIA – ENTRENADOR DEPORTIVO-



1. ÁREAS A TRABAJAR.

- Área subaeróbica:

Como objetivos fisiológicos, en esta área se genera la mayor potencia de remoción de lactato. Se preserva la carga de glucógeno, usando grasas como combustible principal.

Desarrolla la base funcional aeróbica central y periférica. Mantiene la base aeróbica, preserva la magreza del individuo y aumenta la tasa de glucogenosíntesis.

Permite entrenar intensidades más elevadas de entrenamiento.

Aspectos metodológicos:

Duración: 40' a 90' (tiempo de trabajo + pausas)

Tipo: Continuo o fraccionado largo.

Pausas (si las hubiera): 20" a 1'.

Frecuencia: cada 6 a 8 horas.

Volumen: 50 o 60%

Ventilación pulmonar: suave (boca/nariz). Habla normalmente.

Nivel de lactato: 2 a 4 mmol/l

Combustible predominante: Grasas (AGL y TGL) y oxidación de ácido láctico.

Pulsaciones: En un rango entre el 40 y 60% de la FCM (frecuencia cardiaca máxima).

- **Área supraaeróbica:**

Entrenamiento específico para aumentar la eficiencia del mecanismo de producción-remoción de lactato (estado de equilibrio).

Vital para mejorar la velocidad de “cruce” para las carreras de fondo y medio fondo.

Permite recorrer, a mejor ritmo, más distancia.

Imprescindible para desarrollar el mecanismo de remoción activa después de series de alta intensidad o luego de una competición.

Aumenta la resistencia aeróbica, elevando el umbral de los estados de equilibrio aeróbico-anaeróbico.

Aspectos metodológicos:

Duración: 25' a 45' (tiempo de trabajo + pausa)

Tipo: fraccionado intermedio.

Pausas: 30" a 1' 15" o hasta 1' 30"

Frecuencia: se podría entrenar cada 24 horas.

Volumen: 18 al 25%.

Ventilación: jadeo moderado por boca. Habla entrecortado o no habla.

Nivel de lactato: 4 a 7 mmol/l.

Combustible: glucógeno muscular.

- **VO2 MAX:**

Esta área estimula la máxima capacidad de absorción de O₂ a nivel mitocondrial, acelerando la velocidad enzimática del Ciclo de Krebs y de la cadena respiratoria.

Aumenta el número y densidad mitocondrial.

Mejora los mecanismos cardiorrespiratorios centrales y periféricos de transporte y difusión de O₂ y CO₂.

En síntesis, incrementa la potencia aeróbica.

Aspectos metodológicos:

Duración: 12' a 25' (tiempo de trabajos + pausa)

Tipo: Fraccionado corto.

Pausas: 1 a 3'.

Frecuencia: cada 48 horas.

Volumen: 5 al 8 %

Ventilación: Jadeo evidente por boca a predominio de la profundidad. No habla o habla muy entrecortado.

Nivel de lactato: 7 a 10 mmol/lit.

Combustible predominante: Glucógeno muscular y glucosa.

Área regenerativa:

Se utilizará para ejercicios de entrada en calor y vuelta a la calma.

Remoción de lactato a piruvato, proceso base de la recuperación deportiva.

Activar el sistema cardio-respiratorio y el metabolismo aeróbico de base.

Aumento de temperatura corporal.

Aspectos metodológicos:

Duración: 10 a 20'.

Tipo: continuo.

Frecuencia cada 6 horas.

Volumen: 15 a 20%.

Ventilación: respiración suave.

Nivel de lactato: 0 a 2 mmol/lit.

Combustible predominante: Grasas (>AGL) y oxidación de ácido láctico.

PASOS A SEGUIR PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN LA CARRERA A PIE



Planificación de un macrociclo:

Se realizará el test de 1000 metros. Cogemos las pulsaciones en reposo (recién levantado), y las pulsaciones más altas obtenidas en el momento de esfuerzo máximo del test (el entrenado debe llegar a su tope de esfuerzo). Realizar mediciones antropométricas, para llevar un control de la pérdida o ganancia de contenido graso y magro del entrenado.

Método para obtener la frecuencia cardíaca por áreas:

RESERVA CRONOTRÓPICA:

Frecuencia cardíaca máxima real (FCM Real)

Frecuencia cardíaca en reposo (FCR)

Reserva cronotrópica (RC) = FCM Real - FCR

Área regenerativa:

$RC \times 0.5 + FCR$ (Piso)

$RC \times 0.6 + FCR$ (Techo)

Área subaeróbica:

$RC \times 0.6 + FCR$ (Piso)

$RC \times 0.7 + FCR$ (Techo)

Área superaeróbica

$RC \times 0.7 + FCR$ (Piso)

$RC \times 0.8 + FCR$ (Techo)

Área de máximo consumo:

$RC \times 0.8 + FCR$ (Piso)

$RC \times 0.9 + FCR$ (Techo)

Ejemplo:

Frecuencia cardíaca máxima testeada = 200 puls/min.

Frecuencia cardíaca en reposo = 50 puls/min.

Reserva cronotrópica = 200 - 50 = 150 puls/min.

Regenerativa:

$150 \times 0.5 + 50 = 125$ puls/min (Piso ó límite inferior)

$150 \times 0.6 + 50 = 140$ puls/min (Techo ó límite superior)

Subaeróbica:

$$150 \times 0.6 + 50 = 140 \text{ puls/min (Piso)}$$

$$150 \times 0.7 + 50 = 155 \text{ puls/min (Techo)}$$

Superaeróbica:

$$150 \times 0.7 + 50 = 155 \text{ puls/min (Piso)}$$

$$150 \times 0.8 + 50 = 170 \text{ puls/min (Techo)}$$

VO2MÁX:

$$150 \times 0.8 + 50 = 170 \text{ puls/min (Piso)}$$

$$150 \times 0.9 + 50 = 185 \text{ puls/min (Techo)}$$

Nota: Realizando un testeo adecuado de frecuencia cardiaca máxima en cada disciplina específica se puede determinar cada área funcional y así dirigir el entrenamiento de la mejor manera. Recomiendo un pulsómetro con memoria para las evaluaciones y uno con alarma de piso y techo para realizar los entrenamientos.

Primer mesociclo (5 semanas):

Crear en estas cinco semanas una sólida base aeróbica. Trabajaremos en el área subaeróbica. Cogemos como referencia para entrenarnos, la respiración. También podremos utilizar la frecuencia cardiaca (tener cuidado con la frecuencia cardiaca, ya que esta referencia no es del todo exacta, puesto que es influenciada por el cansancio, horas de sueño, alimentación etc.....). Yo para esta área me guiaría sobre todo por la respiración, y me fijaría en la frecuencia cardiaca siendo consciente de un posible margen de error.



1 microciclo (1 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		40' Subaeróbico.
MARTES		Musculación
MIÉRCOLES		45' Subaeróbico.
JUEVES		50' Subaeróbico
VIERNES		Musculación
SABADO		40' Subaeróbico
DOMINGO		Descanso

2 microciclo (1 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		45' Subaeróbico
MARTES		Musculación
MIÉRCOLES		50' Subaeróbico
JUEVES		55' Subaeróbico
VIERNES		Musculación
SABADO		40' Subaeróbico
DOMINGO		Descanso

3 microciclo (1 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		50' Subaeróbico
MARTES		Musculación
MIÉRCOLES		55' Subaeróbico
JUEVES		60' Subaeróbico
VIERNES		Musculación
SABADO		40' Subaeróbico
DOMINGO		Descanso

4 microciclo (1 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		55' Subaeróbico
MARTES		Musculación
MIÉRCOLES		60' Subaeróbico
JUEVES		65' Subaeróbico
VIERNES		Musculación
SABADO		40' Subaeróbico
DOMINGO		Descanso

5 microciclo (semana de descarga) (1 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		40' Subaeróbico
MARTES		Musculación
MIÉRCOLES		45' Subaeróbico
JUEVES		40' Subaeróbico
VIERNES		Musculación
SABADO		20' Regenerativo
DOMINGO		Descanso

En este mesociclo se deben dedicar por lo menos dos días semanales a realizar sesiones de técnica de carrera (skipping). Las sesiones se realizarán los lunes y miércoles antes de la sesión de carrera subaeróbica.

Ejemplo de dosificación: 2 a 5 series de 3 a 6 repeticiones de 12 a 30" con micropausas de 30" a 1' y macropausas de 2 a 4'. La intensidad del trabajo no llegará a ser máxima, debe cuidarse muy bien la técnica. Antes de estos tipos de trabajos, se pueden realizar trabajos de técnica con movimientos muy lentos cuidando detalladamente la forma de realizar los ejercicios.

<http://www.youtube.com/watch?v=QAKuSiHROSY>

<http://www.youtube.com/watch?v=e4qILsb5UEg&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=1zTSfABVOtc&feature=related>

En este último enlace te explican como preparar una maratón. Desde este, puedes pinchar una serie de videos correlativos referentes a esta charla sobre la preparación de la maratón.

El estiramiento:

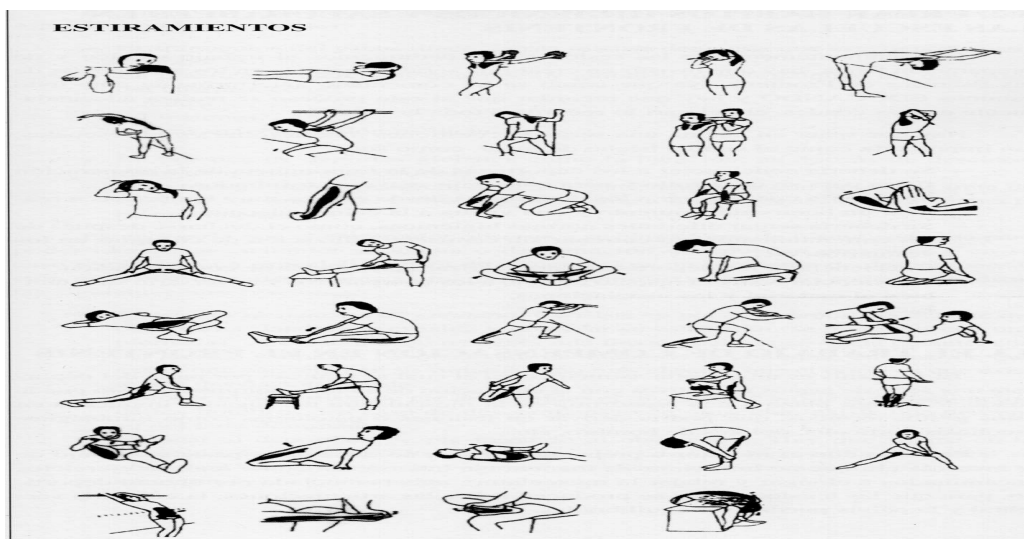
Debes saber que es fundamental, y más a partir de cierta edad, donde la contracción y agarrotamiento muscular se podría hacer crónico.

Por otra parte, si quieres evitar los calambres y tirones musculares. Hidrátate correctamente, trabaja la flexibilidad, ten cuidado con el sobreentrenamiento, respeta los descansos (8 horas de sueño) y toma alimentos ricos en potasio (plátano, aguacate, frutos secos.....)



Realiza estiramientos tras las sesiones de carrera y musculación. Procedimiento (estático): Estirar y mantener la posición sin que llegue a doler en 2 series de 20" para cada ejercicio. Recuerda estirar con mucha suavidad.

Ejemplo de ejercicios:



Elige alguno de estos ejercicios para completar una sesión de estiramiento de unos 15'.

También será importante realizar ejercicios de entrada en calor antes de las sesiones de carrera y de gimnasio. Ejemplo: Trote de 2 a 3 minutos, movimientos articulares, breve sesión de estiramiento y realizar diferentes carreras cortas con saltos o aceleraciones.

Segundo mesociclo (4 semanas):

En este mesociclo trabajaremos el área subaeróbica y empezaremos con el área superaeróbica. Debemos utilizar los resultados en el test de 1000 metros para sacar los tiempos de entrenamiento para el trabajo del área superaeróbica.

Para el trabajo del área superaeróbica realizaremos series de 150 hasta 1000 metros, utilizando también el fartlek al final de semana como regenerativo.

Según la distancia de la carrera que se este preparando y el nivel del corredor, las series podrán llegar a ser de 2000 o incluso 3000 metros. A mayor distancia de la carrera a preparar, podría interesar llegar a mayor distancia en las series (mínimo llegar por lo menos a series de 1000).

Cómo expliqué al principio, para realizar las series dentro de esta área podemos guiarnos con la frecuencia cardiaca, pero esta tiene un posible margen de error. Por esta razón, yo os aconsejo que a parte de utilizar esta referencia, controléis vuestros tiempos de paso en las series utilizando el método que os explico a continuación:

Área superaeróbica:

¿Cómo sacar los tiempos para realizar las series?

Para series de 150, 200 y 300 metros, será tan fácil como realizar una regla de tres para sacar los tiempos de paso cogiendo como referencia el tiempo hecho en el test de 1000 metros.

Ejemplo: Imaginaros que realizáis los 1000 metros en 3' 46". Sabiendo que 3' 46" = 226" en 1000 metros. En 100 metros serán 22". Por lo tanto las series de 150 metros serán en **33"**, los 200 metros en **44"** y los 300 metros en **66"**.

Para las series de 400 metros deberemos adicionar un 10% al tiempo del test. Ejemplo:

Test 1000 metros: 3' 46" = 226". Los 100 metros serían en 22". Los 400 metros en 1' 28" = 88", el 10% de 88" = 9". Esto significa que las series se deberán realizar en: 1' 28" + 9" = **1' 37"**

Para las series de 600 metros adicionaremos el 15% y para las de 800 y 1000 metros el 20%.



1 semana (2 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES	Musculación	Subaeróbico 40'
MARTES		Superaeróbico (35')
MIÉRCOLES	Musculación	Subaeróbico 45'
JUEVES		Superaeróbico (35')
VIERNES		Descanso
SÁBADO		Fartlek (30')
DOMINGO		Descanso/estiramiento

Desglose 1 semana (2 mesociclo):

Martes: Trabajo Superaeróbico, realizar 25 repeticiones de 150 metros (en el tiempo que nos corresponda según el test de 1000 metros, como expliqué anteriormente), con un reposo por repetición de 55".

Jueves: Trabajo Superaeróbico, 20 repeticiones de 200 metros (tiempos según test) reposo por repetición: 1'

Sábado: Fartlek. Decir que este día se utilizará como regenerativo. Por lo tanto buscaremos un terreno lo más ondulado posible, y nos limitaremos a ir a ritmo suave-medio constante, eso sí, tirando en las cuestas que nos encontremos para poder seguir manteniendo ese ritmo (es en estas donde realizaremos los cambios de ritmo).

Nota: En las sesiones de trabajo superaeróbico la progresión no se aprecia como se puede ver en tiempo por sesión, en este caso la progresión será en metros recorridos por sesión.

Ejemplo: En este caso, las sesiones son de 35' los dos días. Sin embargo, en la sesión del martes se realizan unos 3750 totales aproximadamente y el jueves unos 4000.

2 semana (2 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES	Musculación	Subaeróbico 50'
MARTES		Superaeróbico (35')
MIÉRCOLES	Musculación	Subaeróbico 55'
JUEVES		Superaeróbico (35')
VIERNES		Descanso
SÁBADO		Fartlek (32')
DOMINGO		Descanso/estiramiento

Desglose 2 semana (2 mesociclo):

Martes: Superaeróbico. Realizar unas 15 repeticiones de 300 metros (tiempos según test). Reposo: 1' 10" por repetición.

Jueves: Superaeróbico. Realizar 12 repeticiones de 400 metros (tiempos según test). Reposo: 1' 15" por repetición.

3 semana (2 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES	Musculación	Subaeróbico 55'
MARTES		Superaeróbico (35')
MIÉRCOLES	Musculación	Subaeróbico 60'
JUEVES		Superaeróbico (35')
VIERNES		Superaeróbico (35')
SÁBADO		Descanso/estiramiento
DOMINGO		Fartlek (35')

Desglose 3 semana (2 mesociclo):

Martes: Superaeróbico. 9 repeticiones de 600 metros (tiempos según test). Reposo: 1' 20" por repetición.

Jueves: Superaeróbico: 7 repeticiones de 800 metros (tiempos según test). Reposo: 1' 25".

Viernes: Superaeróbico: 6 repeticiones de 1000 metros (tiempos según test). R: 1' 30".

4 semana (2 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES	Musculación	Descanso
MARTES		Subaeróbico 40'
MIÉRCOLES	Musculación	Fartlek 30'
JUEVES		Subaeróbico 45'
VIERNES		Estiramientos
SÁBADO		Regenerativo 20'
DOMINGO		Descanso/estiramientos

Desglose 4 semana (2 mesociclo):

Como se puede apreciar esta semana será de descarga o recuperación. El Fartlek será similar al de la semana anterior.

Tercer mesociclo (5 semanas):

En este periodo, algo más específico, se trabajará el área subaeróbica, superaeróbica y empezaremos a entrenar también el área de VO₂ máximo. Las series para trabajar el VO₂ máximo comprenderán entre los 150 y los 300 o 400 metros como máximo (“Interval Training”), con un reposo por serie de 1' a 3'. Las sesiones durarán entre 12 y 25 minutos. Para sacar los tiempos de paso para las series, utilizaremos también como referencia el tiempo realizado en el test de 1000 metros. Como expliqué anteriormente, también podremos guiarnos con la frecuencia cardiaca, siendo conscientes de que esta referencia pueda tener un ligero margen de error.

¿Cómo sacar los tiempos para las series en el área de VO₂ máximo?

En este caso, para determinar los tiempos de las series, sustraeremos en vez de añadir al tiempo realizado en el test de 1000 metros. Para las series de 150 hasta 300 o 400 metros sustraeremos el 20% al tiempo realizado en el test.

Ejemplo: Si realizamos el test de 1000 metros en 3' 46". Según este dato, los 200 metros nos saldrían en 46". A estos 46" le aplicamos el 20%, esto nos daría 9". Por lo tanto deberíamos restarle a los 46" los 9", según este dato, tendremos que hacer las series en **37"**.



1 Semana (3 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		Superaeróbico 35'
MARTES	Musculación	Subaeróbico 45'
MIÉRCOLES		VO2 máximo 18'
JUEVES	Musculación	Descanso/estiramientos
VIERNES		Subaeróbico 50'
SÁBADO		Fartlek 30'
DOMINGO		Descanso

Desglose 1 semana:

Lunes: Trabajo Superaeróbico. Realizar 12 repeticiones de 400 metros (tiempos según test). Reposo: 1' 15" por repetición.

Miércoles: Trabajo en VO2 máximo: 10 repeticiones de 150 metros (tiempo según test), reposo: 1' 20" por repetición.

2 Semana (3 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		Superaeróbico 35'
MARTES	Musculación	Subaeróbico 50'
MIÉRCOLES		VO2 máximo 18'
JUEVES	Musculación	Descanso/estiramientos
VIERNES		Subaeróbico 55'
SÁBADO		Fartlek 32'
DOMINGO		Descanso

Desglose 2 semana:

Lunes: Superaeróbico, realizar 9 repeticiones de 600 metros (tiempos según test). Reposo: 1' 20" por repetición.

Miércoles: Trabajo en VO2 máximo, realizar 8 repeticiones de 200 metros (tiempos según test), reposo: 1' 40" por repetición.

3 Semana (3 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		Superaeróbico 35'
MARTES	Musculación	Subaeróbico 55'
MIÉRCOLES		VO2 máximo 18'
JUEVES	Musculación	Descanso/estiramientos
VIERNES		Subaeróbico 60'
SÁBADO		Fartlek 35'
DOMINGO		Descanso

Desglose 3 semana:

Lunes: Superaeróbico, realizar 7 repeticiones de 800 metros (tiempos según test). Reposo: 1' 25".

Miércoles: VO2 máximo, realizar 6 repeticiones de 300 metros (tiempos según test), reposo: 2' por repetición.

4 Semana (3 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		Superaeróbico 35'
MARTES	Musculación	Subaeróbico 60'
MIÉRCOLES		VO2 máximo 20'
JUEVES	Musculación	Descanso/estiramientos
VIERNES		Subaeróbico 65'
SÁBADO		Fartlek 35'
DOMINGO		Descanso

Desglose 4 semana (3 mesociclo):

Lunes: Superaeróbico: 6 repeticiones de 1000 metros (tiempos según test).
R: 1' 30".

Miércoles: Área de VO2 máximo, realizar 5 repeticiones de 400 metros (tiempos según test), reposo: 2' 30" por repetición.

5 Semana (3 mesociclo) **Recuperación**

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		Subaeróbico 40'
MARTES		Musculación
MIÉRCOLES		Subaeróbico 45'
JUEVES		Musculación
VIERNES		Fartlek 30'
SÁBADO		Regenerativo 20'
DOMINGO		Descanso

Desglose 5 semana (3 mesociclo):

Esta semana se dedicará a recuperar. Se realizarán trabajos suaves y se hará hincapié en las sesiones de estiramiento y relajación. Sólo se realizará un día con algo de cambios de ritmo por terreno ondulado (Fartlek), pero sin mucha intensidad.



Cuarto mesociclo (9 semanas). Periodo competitivo:

En este periodo los trabajos serán más específicos y de mantenimiento de los niveles adquiridos en los anteriores mesociclos. Habrá un descenso gradual de la carga de entrenamiento. Debemos cuidar los descansos y la flexibilidad. Las dos semanas antes de una competición importante reduciremos algo más la carga de entrenamiento para llegar descansados a la competición, y no realizaremos trabajos de fuerza en el gimnasio.

1 semana (4 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES	Musculación	Subaeróbico 45'
MARTES		Superaeróbico 35'
MIÉRCOLES	Musculación	Descanso
JUEVES		VO2 máximo 18'
VIERNES		Descanso
SÁBADO		Regenerativo 20'
DOMINGO		Prueba competición

Desglose 1 semana:

Superaeróbico: Realizar las series de 800 metros (carga igual al anterior mesociclo).

VO2 máximo: series de 300 metros (carga igual al anterior mesociclo).

Prueba competición: Si por ejemplo, se ha preparado una media maratón. La prueba consistirá en correr unos 15 o 16 kilómetros, corriendo solamente en los últimos 6 a nuestro ritmo de competición. Si preparamos un 10000, la prueba consistirá en correr unos 8 kilómetros, llevando en los últimos 3 o 4 el ritmo de competición. Con esto sacaremos en claro que nunca deberemos correr la misma o más distancia de la carrera en la cual competiremos, y menos aún las dos o tres semanas antes a la prueba.

2 semana (4 mesociclo) Periodo competitivo

	MAÑANAS	TARDES
LUNES	Musculación	Subaeróbico 50'
MARTES		Superaeróbico 35'
MIÉRCOLES	Musculación	Descanso
JUEVES		VO2 máximo 20'
VIERNES		Descanso
SÁBADO		Regenerativo 20'
DOMINGO		Prueba competición

Desglose 2 semana (4 mesociclo):

Superaeróbico: Series de 1000 metros (carga como en mesociclo anterior).

VO2 máximo: Series de 400 metros (carga como en mesociclo anterior).

3 semana (4 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		Subaeróbico 45'
MARTES		VO2 máximo 18'
MIÉRCOLES		Descanso
JUEVES		Subaeróbico 40'
VIERNES		Descanso
SÁBADO		Fartlek 30'
DOMINGO		Regenerativo 20'

No realizar musculación.

Desglose 3 semana (4 mesociclo):

VO2 máximo: series de 300 metros (igual semanas anteriores).

Fartlek: Trote ligero con aceleraciones por terreno ondulado (área supraeróbica).

4 semana (4 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		Subaeróbico 40'
MARTES		VO2 máximo
MIÉRCOLES		Descanso
JUEVES		Subaeróbico 40'
VIERNES		Descanso
SÁBADO		Regenerativo 20'
DOMINGO		Competición

No realizar musculación.

Desglose 4 semana (4 mesociclo):

VO2 máximo: Realizar en esta ocasión de forma excepcional de cara a la competición alguna serie menos, solamente 5 series de 200 metros (tiempos según test) con reposo de 2' por serie o repetición.

5 semana (4 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		Descanso
MARTES		Regenerativo 20'
MIÉRCOLES	Musculación	Subaeróbico 45'
JUEVES		Superaeróbico 35'
VIERNES	Musculación	Descanso
SÁBADO		VO2 máximo 18'
DOMINGO		Descanso

Desglose 5 semana (4 mesociclo):

Superaeróbico: Realizar 12 series de 400 metros (según test) como casos anteriores.

VO2 máximo: Realizar 10 series de 150 metros (como casos anteriores)

6 semana (4 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES	Musculación	Subaeróbico 45'
MARTES		Superaeróbico 35'
MIÉRCOLES	Musculación	Descanso
JUEVES		VO2 máximo 18'
VIERNES		Descanso
SÁBADO		Regenerativo 20'
DOMINGO		Prueba competición

Desglose 6 semana:

Superaeróbico: Realizar las series de 800 metros (carga igual al anterior mesociclo).

VO2 máximo: series de 300 metros (carga igual al anterior mesociclo)

7 semana (4 mesociclo) Periodo competitivo

	MAÑANAS	TARDES
LUNES	Musculación	Subaeróbico 50'
MARTES		Superaeróbico 35'
MIÉRCOLES	Musculación	Descanso
JUEVES		VO2 máximo 20'
VIERNES		Descanso
SÁBADO		Regenerativo 20'
DOMINGO		Prueba competición

Desglose 7 semana (4 mesociclo):

Superaeróbico: Series de 1000 metros (carga como en mesociclo anterior).

VO2 máximo: Series de 400 metros (carga como en mesociclo anterior).

8 semana (4 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		Subaeróbico 45'
MARTES		VO2 máximo 18'
MIÉRCOLES		Descanso
JUEVES		Subaeróbico 40'
VIERNES		Descanso
SÁBADO		Fartlek 30'
DOMINGO		Regenerativo 20'

No realizar musculación.

Desglose 8 semana (4 mesociclo):

VO2 máximo: series de 300 metros (igual semanas anteriores).

Fartlek: Trote ligero con aceleraciones por terreno ondulado (área supraeróbica).

9 semana (4 mesociclo)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES		Subaeróbico 40'
MARTES		VO2 máximo
MIÉRCOLES		Descanso
JUEVES		Subaeróbico 40'
VIERNES		Descanso
SÁBADO		Regenerativo 20'
DOMINGO		Competición

No realizar musculación.

Desglose 9 semana (4 mesociclo):

VO2 máximo: Realizar en esta ocasión de forma excepcional de cara a la competición alguna serie menos, solamente 5 series de 200 metros (tiempos según test) con reposo de 2' por serie o repetición.

Fin primer macrociclo de la temporada.



2 Macro ciclo de la temporada:

Antes del inicio de este segundo y último macrociclo de la temporada, deberán realizarse una serie de test y pruebas de valoración física.

Lo primero será realizar unas 3 semanas como mínimo de descarga. Serán este, un periodo para desconectar y recuperar el organismo. Se podrán hacer otros deportes (con poca carga), estiramientos, masajes etc.....

Tras este periodo, se realizará otra vez el test de 1000 metros. Si se hubiera bajado el tiempo en el test, se deberán volver a sacar los tiempos correspondientes para la realización de las series para los trabajos de las áreas subaeróbica y de VO₂ máximo. Se podrán también realizar otros test (test de fuerza, análisis de sangre para ver los niveles de FE, ácido fólico....).

Este macrociclo lo podremos estructurar igual que el anterior, modificado los tiempos en series, ya que seguramente se habrá mejorado el tiempo en el test de 1000 metros y otros parámetros.

Consejos básicos:

Antes de iniciar la temporada realizarse un chequeo médico. Se debe controlar, en mujeres particularmente los niveles de FE, ácido fólico y B12. A parte de realizar el test de 1000 metros, test de fuerza, velocidad etc...., podremos controlar el entrenamiento con la RPE sesión (para conocer el nivel de fatiga del jugador en todo momento), esto nos ayudará a saber si nos estamos pasando o no en la carga de trabajo.

Este ejemplo de temporada es para corredores de fondo y medio fondo. Según la prueba (5000, 10000, media maratón etc.....), deberemos ajustar los tiempos de trabajo subaeróbico (respetar siempre que el trabajo subaeróbico deberá estar comprendido entre 40' y 90' máximo, como norma general).

Para las series de VO2 máximo y del área supraeróbica, yo he puesto como máximo series de 400 y de 1000 metros respectivamente. Si se quisiera aumentar algunos metros las distancias de las series (según prueba a preparar), debo recordar que para la sesión de supraeróbico no deberemos pasar de 45' de total sesión, y para el área de VO2 máximo de los 30'.



Realizado por:
Lorenzo Antonio Franco García.
- Entrenador Deportivo-

