

PLAN ENTRENAMIENTO SAN SILVESTRE UTIELANA VIRTUAL 2020

PAUTAS ENTRENAMIENTO

-El siguiente plan de entrenamiento está dirigido a todas aquellas personas que quieran mejorar sus tiempos y terminar la carrera de SAN SILVESTRE UTIELANA VIRTUAL 2020 con una distancia de 5km.

-El objetivo de esta guía de entrenamiento es la de mejorar y prepararnos para dicha competición.

-Existen tres distintos niveles de entrenamiento, siendo el color naranja el nivel 1 o básico, nivel 2 o medio el color rosa, y el nivel 3 o avanzado el color azul.

-Cada persona deberá elegir su entrenamiento dependiendo del nivel en el que se encuentre, siendo de libre elección el nivel que quiera realizar.

-Antes de empezar a seguir cualquier plan de entrenamiento es recomendable pasar un reconocimiento médico, para descartar cualquier problema que se pueda derivar de la práctica deportiva.

-No debemos terminar agotados en ninguna sesión de entrenamiento, lo ideal es que al terminar de entrenar nos quedemos con ganas de hacer más.

-Si no podemos realizar algún entrenamiento de los programados semanalmente, no intentaremos recuperarlo sino que seguiremos realizando los demás entrenamientos como estaban planificados.

-Si sufrimos una lesión, un constipado o cualquier circunstancia que nos impida entrenar durante algún tiempo, reanudaremos el entrenamiento realizando carrera continua suave (empezaremos con 10-15´ y aumentaremos hasta 30´) durante al menos 10 días.

-Después de realizar cada entrenamiento se recomienda realizar una sesión de estiramientos de al menos 10´

-Los circuitos de fuerza, así como de multisaltos se encuentran a continuación del calendario con la planificación según los niveles.

ENTRENAMIENTO NIVEL 1

<i>semana 1: COMIENZO DE LA PLANIFICACIÓN EL MIÉRCOLES 25 DE NOVIEMBRE</i>	
LUNES	Descanso
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	5 minutos andando+ 4 veces 3 minutos trote suave recuperando 2 minutos andando + estirar
JUEVES	Descanso
VIERNES	10 min. Trote suave+ 2 veces circuitos de fuerza+ 5 minutos trote suaves
SÁBADO	Descanso (sesión estiramientos)
DOMINGO	10 min. carrera continua suave + 5 min. andando + 10 minutos de carrera suave a carrera media + abdominales

semana 2: del 30 de noviembre al 6 de diciembre	
LUNES	Descanso
MARTES	15 min Carrera suave + 3 veces circuitos multisaltos
MIÉRCOLES	Descanso (sesión estiramientos)
JUEVES	10 min calentamiento carrera suave + 10 veces 60 segundos ritmo medio recuperando 60 segundos andando suave+ 5 min. muy suaves
VIERNES	descanso
SÁBADO	20 min Carrera continúa suave
DOMINGO	Descanso/ Se puede realizar sesión de abdominales y estiramientos

semana 3 : del 7 de diciembre al 13 de diciembre	
LUNES	2km suaves+ 3 minutos andando + 1 km en progresión de menos a más+ 5 minutos trote muy suave
MARTES	Trote suave 30 min.+ Abdominales y estiramientos
MIÉRCOLES	Descanso
JUEVES	10 min. Trote suave+ 3km en progresión de menos a más + estiramientos
VIERNES	10 min. Trote suave+ 2x circuitos de fuerza+ 1km suave
SÁBADO	Descanso (sesión estiramientos)
DOMINGO	20 min Carrera continua ritmo cómodo suave

semana 4: del 14 de diciembre al 20 de diciembre	
LUNES	Sesión de abdominales + estiramientos
MARTES	20 min. Carrera continua suave + 5 progresiones de 60m recuperando 1 min.
MIÉRCOLES	3 min. Andando suave + 4 km en progresión (empezando a aumentar ritmo a partir del km 2,5) + 3 min. Trote suave
JUEVES	Descanso
VIERNES	10 min. Trote suave+ 2x circuitos de fuerza+ 1km suave
SÁBADO	Descanso (sesión estiramientos)
DOMINGO	30 min Carrera continua ritmo cómodo suave

semana 5: del 21 de diciembre al 27 de diciembre	
LUNES	20 min trote suave + 3 min andando + 8 min carrera continua media en progresión (es decir aumentando poco a poco el ritmo de suave a medio) + estiramientos
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	10 min Carrera suave + 8x cambios de 1 min corriendo fuerte/ 1 min trotando o andando. Soltar piernas trote 5 min.
JUEVES	Trote suave 15 min. + Sesión de estiramientos
VIERNES	Descanso
SÁBADO	Trote suave 15 min. + Abdominales
DOMINGO	10 min. Trote suave+ 20 min. Trote rápido + 5 min. Trote suave

semana 6: 28 de diciembre al 31 de diciembre	
LUNES	Trote suave 15 min.+ estiramientos
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	SAN SILVESTRE UTIELANA
JUEVES	SAN SILVESTRE UTIELANA
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

ENTRENAMIENTO NIVEL 2

semana 1: COMIENZO DE LA PLANIFICACIÓN EL MIERCOLES 25 DE NOVIEMBRE	
LUNES	Descanso
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	20 min. Trote suave+ 10x 60m fuertes/ rec. 1 min.
JUEVES	4 km calentamiento suaves + 13x 1 min. Fuertes recuperando 1 min. Trote suave + 5 min. suave
VIERNES	Descanso
SÁBADO	30 min suaves + 2x circuitos de fuerza + progresivos + saltar 5 min
DOMINGO	45 min. Trote suave+ 10 x cuestas de 50m. recuperación bajada+ estiramientos

semana 2: del 30 de noviembre al 6 de diciembre	
LUNES	Descanso
MARTES	35 min + 3x circuitos multisaltos + 500 metros progresivo de transferencia + soltar 5 min
MIÉRCOLES	40 min carrera continua ritmo cómodo
JUEVES	Descanso
VIERNES	6 km calentamiento + 12x cuestas 100 metros recuperando vuelta al trote. Vuelta a la calma 5 min trote
SÁBADO	Descanso
DOMINGO	15 min calentamiento + 3k Fuertes + 1k suave+ 1k Fuerte + vuelta a la calma 10 min. Trote suave+ estirar

semana 3: del 7 de diciembre al 13 de diciembre	
LUNES	Descanso
MARTES	20 min. Suave+ 2X circuito de fuerza+ 15 min trote suave+ estirar
MIÉRCOLES	40 min carrera continua ritmo cómodo+ Abdominales
JUEVES	Descanso (sesión de estiramientos)
VIERNES	6 km calentamiento + 3 x 1k Fuerte recuperando 3 min. + 10 min suave
SÁBADO	Descanso
DOMINGO	15 min calentamiento + test ritmo controlado 3k + vuelta a la calma

Semana 4: del 14 de diciembre al 20 de diciembre	
LUNES	Descanso
MARTES	35 min + 3x circuitos multisaltos + 500 metros progresivo de transferencia + soltar 5 min
MIÉRCOLES	50 min carrera continua ritmo cómodo
JUEVES	Descanso
VIERNES	6 km calentamiento + 10x 200m recuperando 1 min. +Vuelta a la calma 5 min trote
SÁBADO	Descanso
DOMINGO	10 km trote suave + abdominales+ estiramientos

Semana 5: del 21 de diciembre al 27 de diciembre	
LUNES	Descanso
MARTES	4km suaves+ 4 km en progresión+ 5 min. Trote comodo
MIÉRCOLES	30 min carrera continua ritmo cómodo+ 3x circuitos de fuerza + 5 minutos comodos
JUEVES	Descanso (sesión estiramientos)
VIERNES	40 min trote cómodo + 10x 100m Fuertes recuperando 2' + 5 minutos trote suave+ abdominales
SÁBADO	Descanso
DOMINGO	15 min calentamiento + 20 min. Rapidos + 5 min suaves

Semana 6: del 28 de diciembre al 31 de diciembre	
LUNES	20 MIN. ACTIVACIÓN + 10 PROGRESIONES DE 50 M+ ESTIRAR
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	SAN SILVESTRE UTIELANA
JUEVES	SAN SILVESTRE UTIELANA
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

ENTRENAMIENTO NIVEL 3

semana 1: COMIENZO DE LA PLANIFICACIÓN EL MIÉRCOLES 25 DE NOVIEMBRE	
LUNES	Descanso
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	40 min. Suaves + 10x 60 m en progresión recuperando 1'+ estirar
JUEVES	10km suaves+ abdominales y lumbares
VIERNES	Descanso (estiramientos)
SÁBADO	4km calentamiento + 10x 200 metros recuperando 1 min al trote + 5'en progresión+ soltar 5 min
DOMINGO	12km suaves + Circuito de fuerza+ estiramientos

semana 2 : del 30 de noviembre al 6 de diciembre	
LUNES	Descanso (estiramientos)
MARTES	8 km + 5x circuito multisaltos+ 1 km fuerte en progresión+ vuelta la calma
MIÉRCOLES	Descanso (sesión de estiramientos)
JUEVES	20 min calentamiento suaves +series 2000 + 1000 + 500 recuperando 2:30. Vuelta a la calma 5 min
VIERNES	10 km suaves + abdominales y lumbares variados
SÁBADO	Descanso.
DOMINGO	Calentamiento 15 min Carrera suave + técnica de carrera + 3km fuertes. Vuelta a la calma 1 km suave

Semana 3 : del 7 de diciembre al 13 de diciembre	
LUNES	Descanso (estiramientos)
MARTES	10km en progresión a partir del km 6 + abdominales+ estiramientos
MIÉRCOLES	45 minutos trote suave+ 5 progresiones de 50m
JUEVES	20 min calentamiento suaves +series 1500 + 3x1000 recuperando 3 min+ Vuelta a la calma 5 min
VIERNES	12 km suaves + abdominales y lumbares variados
SÁBADO	Descanso.
DOMINGO	Tirada larga entre 14- 16 km

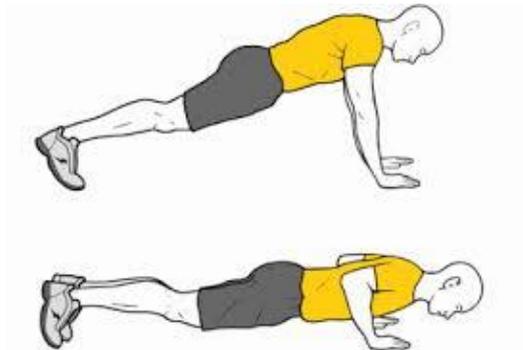
semana 4 : del 14 de diciembre al 20 de diciembre	
LUNES	8km suaves+ 3x circuitos de fuerza+ 5 min suaves
MARTES	4km suaves+ 10x 300m recuperando 1 min 30 seg + 10 min vuelta a la calma
MIÉRCOLES	10km suaves + 10x 50 m en cuesta/ recuperación bajada+ soltar 5 minutos
JUEVES	20 min calentamiento suaves +series 800+ 1000+1200+1000+ 800 recuperando 3 minutos. Vuelta a la calma 5 min
VIERNES	10 km suaves + abdominales y lumbares variados
SÁBADO	Descanso.
DOMINGO	60 minutos con desnivel + estiramientos

semana 5: del 21 de diciembre al 27 de diciembre	
LUNES	40 min suaves+ abdominales
MARTES	4km+ 5x 200 recuperación 1 min+ 6 x 300 recuperación 1 minuto+ 10 minutos suaves
MIÉRCOLES	Descanso (sesión de estiramientos)
JUEVES	20 min calentamiento suaves +series 4x 1k recuperando 2 min.. Vuelta a la calma 5 min
VIERNES	Descanso (sesión estiramientos)
SÁBADO	50 min. Muy suaves+ abdominales
DOMINGO	4km suaves+ 15 min. Ritmo rápido + 5 min. Trote suave

semana 6: del 28 de diciembre al 31 de diciembre	
LUNES	Descanso (estiramientos)
MARTES	Trote suave activación de 20 min + 10 progresiones de 50 m + estirar suave
MIÉRCOLES	SAN SILVESTRE UTIELANA
JUEVES	SAN SILVESTRE UTIELANA
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

CIRCUITOS DE FUERZA

1- FLEXIONES



Desde la posición 1 realizar una flexión con los brazos para intentar que el pecho baje al suelo, se podrán apoyar rodillas si se cree necesario. Realizar 6-10 repeticiones.

2- SKIPPING



Sin avanzar realizar una elevación de rodillas asimétrica a la brazada, intentando llevar las rodillas lo más alto posible. Realizar 30 segundos de ejercicio.

3- PLANCHA BOCA ABAJO



Intentamos alinear el tronco lo máximo posible. Aguantar en esta posición entre 20-30 segundos.

4- SENTADILLA CON SALTO



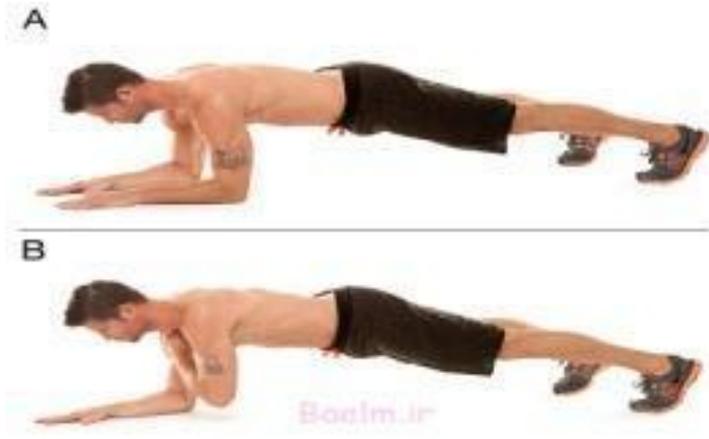
Realizar una sentadilla y desde la posición 1 realizar un salto dejando las piernas completamente estiradas, repetir la acción. Realizar 10-15 repeticiones.

5- ZANCADAS FRONTALES



Realizar 10-15 repeticiones con cada pierna

6 -PLANCHA TOCANDO HOMBRO CONTRARIO



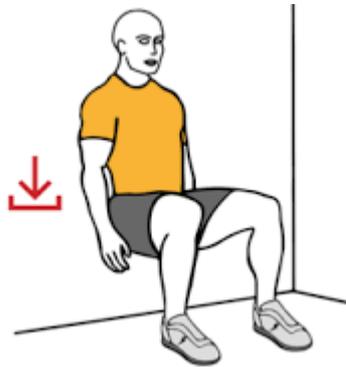
En la posición de plancha tocar el hombro contrario. Realizar 10 repeticiones con cada brazo.

7 ELEVACIÓN LATERAL CUADRUPEDIA



Espalda recta y elevación de la pierna lateralmente y formando un ángulo de 90°. Realizar 10-15 repeticiones con cada pierna.

8 SENTADILLA ISOMÉTRICA



En posición de sentadilla apoyar espalda en pared y aguantar en esta posición aproximadamente 30 segundos.

CIRCUITO DE MULTISALTOS

1. Avanzar con pies juntos con minisaltos (10 repeticiones)
2. Saltos a pata coja avanzando, primero derecha, después izquierda.(10 con cada una)
3. Alternar a pata coja: dos saltos con la derecha-dos con la izquierda.(10 repeticiones)
3. Sentadillas con salto (10 repeticiones)
- 4- Salto vertical, intentando saltar cada vez más alto (10 repeticiones)
- 5- Saltos de rana, realizar saltos intentando llegar cada vez más lejos. (10 repeticiones)

ENLACES DE INTERÉS

TÉCNICA DE CARRERA: <https://www.youtube.com/watch?v=LRH7GraOlqY>

CIRCUITO DE MULTISALTOS: <https://www.youtube.com/watch?v=CbVz9IRE9ww>

RUTINA DE CORE/ ABDOMINALES:

<https://www.youtube.com/watch?v=EvwuTw6rjTY>

<https://www.youtube.com/watch?v=bhjtGRZX8j0>

<https://www.youtube.com/watch?v=6JhQs0cpiDg>

RUTINA DE ESTIRAMIENTOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>

<https://www.youtube.com/watch?v=tGPQq9J4uMU>

<https://www.youtube.com/watch?v=O5nIsvezaCs>

<https://www.youtube.com/watch?v=1kFspUd21gA>

<https://www.youtube.com/watch?v=4ualLL ROAU>