

PLAN PRINCIPIANTES PARA LA VIG-BAY							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª SEMANA	6 km. R1	20' CC Media+ 10x(1'F, 2'L) fartlek F= fuerte L = Lento	Descanso	Calentamiento + 5 Km Carrera continua progresiva.	Descanso	6 Km. R1	8 Km. R1
2ª SEMANA	6 km. R1	Igual	Descanso	Calentamiento + 5 Km Carrera continua progresiva.	Descanso	6 Km. R1	8 Km. R1
3ª SEMANA	7 km. R1	20' CC Media 2x5x200 R2 Rec.: 2' y 5'	Descanso	Calentamiento + 6 Km Carrera continua progresiva	Descanso	7 Km R1	10 km. Ri
4ª SEMANA	8 Km. R1	Igual	Descanso	Calentamiento +7 Km. Carrera continua progresiva	Descanso	8 Km. R1	10 Km. R1
5ª SEMANA	10 Km R1	Calentamiento 20' + 2x5x300 R2 Rec.: 2' y 5'	10 km. R1	Calentamiento 8 km. Carrera continua progresiva	Descanso	9 km. R1	12 km. R1
6ª SEMANA	12 Km. R1	Calentamiento 20'CC + 2x5x300, R2 Rec.: 2' y 5'	10 Km. R1	Calentamiento +7 Km. Carrera continua progresiva	Descanso	10 Km. R1	14 Km. R1
7ª SEMANA	12 Km. R1	Calent.+ 2x5x350, R2 Misma Recup.	7 Km. R1	Calentamiento +8 Km. Carrera continua progresiva	Descanso	10 Km. R1	16 Km. R1
8ª SEMANA	7 Km. R1	Igual	Descanso	Calentamiento + 8 Km. Carrera continua progresiva	Descanso	10 Km. R1	14 Km. R1
9ª SEMANA	10 Km. R1	3x3x400, R2 Igualrecp	10 Km. R1	Calentamiento +8 Km. Carrera continua progresiva	Descanso	10 Km. R1	16 Km. R1
10ª SEMANA	10 Km. R1	igual	Descanso	Calentamiento +9 Km. Carrera continua progresiva	Descanso	10 Km. R1	16 Km. R1
11ª SEMANA	12 Km. R1	3x3x500, R2 Igual recp	10 Km. R1	Calentamiento +10 Km. Carrera continua progresiva	Descanso	10 Km. R1	14 Km. R1
12ª SEMANA	30' Carrera + 5-6 carreras un poco intensas de 45" con 1' de Rec.	30' suaves	20' C-C + 3-4 progresivos cortos	Descanso	20' C.C+ 3-4 progresivos cortos	20' C.C + 3-4 progresivos cortos	VIG-BAY

CORREDORES QUE PRETENDAN COMPETIR UN MEDIO MARATÓN POR ENCIMA DE 1H 30', APENAS NECESITAN FRACCIONAR SUS ENTRENAMIENTOS, SI BIEN ES CONVENIENTE TRABAJAR CARGAS SOBRE EL MÁX. VO2 POR RAZONES FISIOLÓGICAS DE FORTALECIMIENTO DEL MIOCARDIO QUE COMPENSE EL AUMENTO DE SU VOLUMEN, TAMBIÉN PARA DISPONER DE UN ABANICO PROGRESIVO MAYOR. UN VOLÚMENES DE 10/ 12K DÍA ES SUFICIENTE PARA EL OBJETIVO DE 1H 30' EN MEDIO MARATÓN.

¡ MUY IMPORTANTE, HACER UN RECONOCIMIENTO MÉDICO ANTES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO!

ES ACONSEJABLE TRABAJAR DE FORMA PROGRESIVA LA PRACTICA TOTALIDAD DE LAS CARGAS REALIZADAS, EJ.: CC PROGRESIVA ENTRE 5'/K Y 4'20"/K, Y DE ESTA FORMA SE CONSIGUE EL DOBLE FIN DE MEJORA DE LA RESISTENCIA GENERAL Y ENTRAR EL RITMO COMPETITIVO NECESARIO.

PARA CALCULAR TU FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA Y PODER ESTABLECER TUS RITMOS O INTENSIDADES DE TRABAJO, APLICAREMOS LA FORMULA **220 – EDAD**

EJEMPLO PARA UNA PERSONA DE 20 AÑOS → 220 – 20 = 200 PULSACIONES. UNA VEZ CONOCIDA TU FC MAXIMA PASAREMOS A ESTABLECER LOS RITMOS O INTENSIDADES DE TRABAJO DE TU PLAN DE ENTRENAMIENTO.

NOMENCLATURAS:

R1 (60% de tu FC Máxima) > Ritmo en el que se puede mantener una conversación con un compañero

Ejemplo para una persona de 20 años → 60% de 200 pulsaciones = 120

R2 (70% de tu FC Máxima) > Te sientes más caliente. Aumento del ritmo cardíaco y de la respiración.

Ejemplo para una persona de 20 años → 70% de 200 pulsaciones = 140

RR > Recuperación entre repeticiones

RS > Recuperación entre series

OBSERVACIONES:

- **SI TRANSCURRIDAS LAS DOS PRIMERAS SEMANAS OBSERVAS QUE TIENES DIFICULTADES DE TIPO MUSCULAR O SINTOMAS DE MUCHO CANSANCIO GENERAL, REBAJA EL VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO**
- **REALIZA SIEMPRE ESTIRAMIENTOS AL TERMINAR TUS ENTRENAMIENTOS. SI TIENES POCO TIEMPO REALIZA MENOS CARRERA CONTINUA PERO NO SUPRIMAS LOS ESTIRAMIENTOS.**
- **REALIZA EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MÚSCULAS AL MENOS DOS DÍAS A LA SEMANA.**

RITMOS PARA COMPETIR A MENOS DE 4'30" KM			RITMOS PARA COMPOETIR A MENTOS DE 5' KM		
TIPOS DE SERIES	1ª REPETICIÓN	ÚLTIMA REPETICIÓN	TIPOS DE SERIES	1ª REPETICIÓN	ÚLTIMA REPETICIÓN
300 m	1'10"	1'03"	300 m	1'14"	1'06"
400 m	1'38"	1'25"	400 m	1'42"	1'30"
1000 m	4'15"	3'50"	1000 m	4'45"	4'15"
1500 m	6'25"	5'55"	1500 m	6'57"	6'11"

¡ MUY IMPORTANTE, HACER UN RECONOCIMIENTO MÉDICO ANTES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO!