

8 SEMANAS 10K INICIACIÓN

- **Introducción**

Este programa está diseñado para ser capaces de correr nuestros primeros 10 kilómetros de forma segura y obteniendo un buen rendimiento. Es un programa de 8 semanas donde es importante que combines entrenamientos de fuerza con entrenamientos de carrera.

Puedes empezar el plan cuando tú estés con ganas, dispongas de tiempo y estés preparado para afrontar este reto.

Antes de comenzar con el plan, te invito a leer el programa completo para conocer los tipos de entrenamiento que hay, aspectos fundamentales, como controlar la intensidad de entrenamiento etc.

Mucho ánimo... ¡Y suerte en tu próximo reto!



TIPOS DE EN- TENA- MIENTO

- CAMBIOS DE RITMO O FARTLEK

Se trata de un tipo de entrenamiento de running para la mejora de la resistencia. Consiste en aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante un tiempo o distancia concreta de forma continua y sin pararnos. Debemos fijarnos nuestra velocidad para los momentos de alta intensidad y otra velocidad más baja para los periodos de baja intensidad, que nos servirán para recuperar. Ejemplo: 5 series donde alternamos 2 minutos a intensidad alta y 2 minutos a intensidad baja.

- RODAJES

Este tipo de entrenamientos buscan mejorar nuestra resistencia aeróbica, es decir, preparar a nuestro cuerpo para esfuerzos prolongados. En estos entrenamientos debemos llevar una velocidad que nos permita aguantar todo el entrenamiento sin pararnos, se trata de un entrenamiento continuo. Ejemplo: 30 minutos de rodaje

- CUESTAS

Estos entrenamientos están enfocados a mejorar nuestra fuerza específica de carrera y así ganar fuerza en nuestras piernas. Para hacer bien estos entrenamientos, tenemos que elegir una cuesta más o menos pronunciada en función de nuestro estado de forma física, y hacer la subida a una velocidad alta y la bajada trotando muy despacio para recuperarnos. Cuando bajemos hasta el punto de partida volvemos a repetirla hasta completar el entrenamiento. Debido a su exigencia, está recomendado para personas con experiencia en el running. Ejemplo: 5 series de 25 segundos subiendo una cuesta fuerte y bajamos recuperando.

- CA-CO

Entrenamiento dirigido a personas que están iniciándose en el running y necesitan combinar intervalos de carrera con intervalos de caminar para recuperarse. Podríamos decir que este entrenamiento es como un Fartlek pero en este caso los intervalos de baja intensidad los hacemos caminando.

Ejemplo: 10 series alternando 1 minuto corriendo con 2 minutos caminando.

- SERIES

Este tipo de entrenamiento está diseñado para gente con algo de experiencia en el running para evitar lesiones. El entrenamiento de series consiste en periodos o intervalos de alta intensidad con periodos de recuperación activa que pueden ser parados o andando. La principal diferencia con el Fartlek es que el entrenamiento no es continuo, es decir, que puedes parar en las recuperaciones. Ejemplo: 6 series de 500 metros / Descansamos en cada serie 1 minuto parados

1.- Movilidad articular: Tobillos, rodillas, cadera, brazos, cuello.
La idea sería tener una tabla con 6-8 ejercicios principales.



- CALENTAMIENTO

Antes de empezar cualquier entrenamiento de carrera tenemos que hacer un calentamiento que prepare al cuerpo para la actividad. Dos pasos:

2.- 10 -15 minutos de carrera muy suave para elevar las pulsaciones.

ASPECTOS FUNDAMENTALES

Soleo, gemelo, isquiotibial, cuádriceps, glúteo, psoas, abductores, adductores, espalda, pectoral y cuello. Igual que antes, 6-8 estiramientos principales.



- **VUELTA A LA CALMA**
Una vez terminemos el entrenamiento es recomendable hacer una serie de estiramientos para evitar acortar nuestra musculatura. Recomendaciones:

- **PLANIFICACIÓN SEMANAL DE LOS ENTRENAMIENTOS**

El plan de entrenamiento de carrera es de 3 días en semana. Tienes que repartir esos días de forma que no hagas dos entrenamientos de carrera seguidos. Ejemplo de una buena distribución: Lunes – Miércoles – Sábado. Los otros días tienes que dejarlos para entrenar fuerza y para descansar.

- **ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

El entrenamiento de fuerza debe ser una parte imprescindible en nuestro programa de entrenamiento de carrera. Por un lado este tipo de entrenamiento nos va a evitar muchas lesiones ya que vamos a reforzar toda nuestra musculatura y articulaciones. Por otro lado gracias al trabajo de fuerza vamos a mejorar nuestra fuerza muscular y eso nos va a permitir aguantar mejor en los entrenamientos y obtener más rendimiento. La idea sería combinar los entrenamientos de carrera con los entrenamientos de fuerza que hay en Betternaked. Así que elige bien los días que vas a dedicar a la carrera y cuales vas a entrenar fuerza.

- **ENTRENAMIENTO DE TÉCNICA DE CARRERA**

Con el objetivo de ser más eficientes y no tener lesiones por mala técnica es muy aconsejable hacer algunos ejercicios de técnica de carrera. Además, estos ejercicios nos ayudaran a fortalecer las principales articulaciones involucradas en la carrera. Una forma de incluir estos ejercicios en nuestro plan es hacerlos durante el calentamiento.

- **DESCANSO**

Fundamental dejar días de descanso para recuperar nuestros músculos y así poder seguir progresando. Cuando nosotros entrenamos estamos generando nuevas adaptaciones a nuestro cuerpo, con el descanso, permitimos que se asimilen y así seguir mejorando.

- **ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN**

Una alimentación equilibrada e hidratación correcta nos va a permitir llegar más lejos y obtener mayor rendimiento durante nuestros entrenamientos. Acuérdate de beber mucha agua antes, durante y después del entrenamiento para mantener tus músculos hidratados y además reponer los depósitos de glucógeno con una dieta equilibrada.

LA SEMANA DEL RETO

- Es importante que esa semana descanses muy bien y lleves una alimentación rica en hidratos de carbono.
- El día que hagas el reto, empieza suave y ves aumentando el ritmo si te encuentras bien pero no te dejes llevar por las emociones.
- Si tienes costumbre de llevar música en los entrenamientos, prepárate una lista para el día del reto.
- El día que vayas a completar el plan no estrenes ropa nueva para que no tengas imprevistos ni molestias.



Una forma de controlar los entrenamientos de una forma sencilla y accesible para todos es a través de la escala de esfuerzo percibido. Cada uno tenemos que imaginarnos una escala del 1 al 10 donde el uno sería la intensidad más baja donde podríamos aguantar 2 o 3 horas a ese ritmo sin problema, y el diez sería la intensidad más alta donde solo podríamos aguantar 5 - 10 segundos a esa velocidad.

En cada uno de los entrenamientos vas a ver un número entre paréntesis que se corresponde al nivel de intensidad que tienes que ir en cada momento.
Ejemplo: 30 minutos de rodaje (Intensidad 4) - Tú tienes que ir a tu escala y decidir a qué velocidad debes ir para aguantar 30 minutos continuos y que se corresponda a un 4 sobre 10.

INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

0 MUY MUY SUAVE

1

2

3 SUAVE

4 MODERADO

5 ALGO DURO

6 DURO

7

8 MUY DURO

9

10 MUY, MUY DURO

• Para tener una visión más clara te pongo la siguiente tabla:



- ¿Qué hago si una semana me lesiono o tengo algún dolor que me impide correr?

Es muy importante que escuches a tu cuerpo y si sientes que tienes que descansar lo hagas. En ese caso, intenta no estar toda la semana sin hacer nada y hacer otras actividades como ciclismo, elíptica, natación etc.

Una vez te hayas recuperado, vuelve a retomar progresivamente desde donde lo dejaste.

- ¿Pasa algo si me salto algún entrenamiento?

Es importante que cumplas el plan de entrenamiento ya que está diseñado para no sufrir ninguna lesión y hacer una progresión en el entrenamiento que nos permita conseguir el objetivo. Es normal que puedan surgir imprevistos y alguna semana no hayamos podido entrenar todo lo necesario, no pasa nada. Vuelve a repetir esos entrenamientos la semana siguiente y así nos aseguramos de no ir demasiado rápido y evitar cualquier tipo de lesión.

- Estoy cansado, no estoy motivado, me da pereza... ¿Pasa algo si no hago el entrenamiento?

Recuerda que todo esfuerzo tiene su recompensa y va a ser muy normal encontrarte en situaciones que no tengas ganas de entrenar, pero tienes que sacar las fuerzas para salir a la calle y cumplir con tu plan de entrenamiento. Los días que salimos con esfuerzo extra, son los que de verdad nos hacen progresar.

- ¿Cómo controlo los entrenamientos?

Si te gusta correr y quieres llevar un control sobre tus entrenamientos te recomiendo comprarte un reloj con GPS y pulsómetro para ver la distancia que haces, ritmos, pulsaciones etc.

De todas maneras, si no tienes un reloj así, puedes diseñar tus rutas con el GPS del móvil y llevar un reloj con cronómetro para ver los tiempos.

Si eres de las que llevas el móvil encima hay varias APP que te miden distancia y ritmos también.



SEMANA 1

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Rodaje de 30 minutos (4-5)	Rodaje de 35 minutos buscando cuestas (6-8)	Rodaje de 6 kilómetros (4-5)

SEMANA 2

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Fartlek 10 x 2 minutos ritmo suave (4-5) + 1 minuto a ritmo fuerte (7-8)	40 minutos progresivos donde empecemos en intensidad de 3-4 y terminemos en intensidad 6-7	Rodaje 7 kilómetros a ritmo suave (4-5)

SEMANA 3

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Series largas 4 x 1500m (7-8) / 2 minutos recuperación parados (1-2)	Rodaje de 5 kilómetros (4-5)	Rodaje de 6 kilómetros a ritmo alto (5-6)

SEMANA 4

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Cuestas 6 x 300m subiendo fuerte (8-9) / Bajamos recuperando (1-2) 25 minutos de rodaje (4-5)	Cambios de ritmo 10 x (200m ritmo alto (7) + 200m ritmo suave (4))	45 minutos de rodaje a ritmo suave (4-5)

SEMANA 5

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
50 minutos rodaje a ritmo suave (4-5)	6 kilómetros progresivos empezando al 3-4 y terminando al 7-8	Rodaje de 8 kilómetros a ritmo cómodo (4)

SEMANA 6

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Fartlek 8 x (400m ritmo suave (4) + 200m ritmo alto (6))	Rodaje de 7 kilómetros buscando algunas cuestas (7)	6 kilómetros rodaje cómodo (4) + 1,5 kilómetros a ritmo moderado - alto (6)

SEMANA 7

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Series largas 3 x 2000m (8-9) / 2 minutos recuperación parado (1-2)	Rodaje de 9 kilómetros (4-5)	35 minutos progresivos empezando 3-4 y acabando al 7-8

SEMANA 8

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
20 minutos rodaje (4-5) Series 4 x 4 minutos (7-8) / Descansamos 1 minuto andando	Rodaje de 6 kilómetros a ritmo suave (4-5) 8 x 100m progresivos (6-8) / Descansando 20 segundos parados (1-2)	Test 10 Km

better
naked.