




PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CORREDORES



- 
1. Introducción
 2. Plan de entrenamiento para principiantes
 3. Plan de 8 semanas para preparar una 10 k
 4. Plan de acción para enfrentarme a mi primera 15 k
 5. Así se entrena una media maratón
 6. Entrenamiento para una maratón
 7. Conclusiones



1. INTRODUCCIÓN

Es posible que lleves mucho tiempo queriendo empezar a salir a correr pero no sabes por dónde empezar. Antes de nada, tienes que saber que cada persona tiene su propio punto de partida a la hora de comenzar a practicar 'running', porque todo dependerá de su genética y el deporte que haya hecho en el pasado, ya que no será lo mismo para una persona de hábitos sedentarios que para otra con un pasado deportivo más amplio.

Antes de meternos de lleno en este **plan de entrenamiento**, informarte que no será lo mismo para quienes hayan hecho deporte hasta la etapa de madurez que para aquellos que nunca antes hayan hecho ejercicio.

Por otro lado, la genética también tiene mucho que ver al respecto, aunque no debes obsesionarte con ella, ve dando pasos cortos pero firmes.

2. PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES

A. Beneficios de correr

Correr regularmente supone una serie de **ventajas** enormes, más allá de los beneficios estéticos para el cuerpo como el tener un cuerpo más delgado y en forma, ya que el 'running' dotará además a tu cuerpo de una **mayor resistencia**, mejorando tus constantes cardiovasculares, aportándote una mayor fuerza y flexibilidad.

B. ¿Qué debes tener en cuenta antes de empezar?

Antes de empezar a correr ten en cuenta que no va a ser fácil, pero si superas ese obstáculo mental en apenas **cuatro semanas notarás los resultados**.

Por otra parte, no fuerces la máquina, no quieras correr esos 30 minutos ya de golpe, necesitas un periodo de adaptación y la mejor forma de progresar en este nuevo deporte para ti es **no lesionándote**.

C. Plan de entrenamiento diario

Tus primeras sesiones son fundamentales para adaptar al cuerpo a este deporte, por eso, cuando empieces a correr los primeros días es recomendable que **intercales el caminar de manera enérgica con trotes muy suaves**, donde caminar adquiera una mayor proporción que correr al principio y, gradualmente con el paso de las sesiones, ambas actividades se vayan invirtiendo proporcionalmente.

Aumenta 500 metros por semana al entrenamiento si te sientes preparado.

D. El primer reto: correr una 5k

Las 5 k son perfectas para los 'runners' que desean introducirse en las carreras populares, ya que, al ser una **distancia corta**, permite que te recuperes más rápidamente.

A partir de los dos meses y medio de entrenamiento podrías probarte con una carrera de este tipo que te permitirá buscar tus primeras marcas requiriendo **menor cantidad de tiempo para entrenar**.

Una 5k no es un entrenamiento, por ello, tienes que pensar que participar en una, inevitablemente te llevará a tolerar ciertos niveles de estrés, que aumentarán con el paso de los kilómetros.

E. Dos semanas antes de la competición

Dos semanas antes de la carrera lo ideal sería que hubieses llegado ya a los 4 kilómetros de distancia como mínimo, y no te obsesiones con el tiempo, sino con los indicadores de tu estado de forma.

F. Una semana antes de la competición

Si todavía no has llegado a los 5 kilómetros una semana antes, como si has llegado, procura centrarte en esta distancia y no te obsesiones, has empezado poco a poco, por lo que no es bueno forzar la máquina.

G. Dos días antes de la competición

Dos días antes de la competición te recomendamos descansar y llevar una dieta que no sea muy alta en carbohidratos, sobre todo para el día de la prueba, ya que al ser una distancia corta te interesa estar liviano y no olvides calentar bien antes del pistoletazo de salida.

3. PLAN DE 8 SEMANAS PARA PREPARAR UNA 10 K

Una vez superada los 5k, si tu deseo es correr una 10k aquí te presentamos un plan de entrenamiento de 8 semanas para que te prepares correctamente para ella.

3.1 Objetivo: aumentar tu resistencia.

Una 10k es perfecta para los 'runners' que deciden participar en su primera carrera de fondo, ya que son todo un desafío para su resistencia y no requieren el mismo tipo de entrenamiento que una media maratón.

3.2 Rutina de entrenamiento: desarrollando tu fuerza y velocidad.

Antes de mostrarte la rutina de entrenamiento informarte que tienes que caminar de 5 a 10 minutos antes y después de correr para equilibrar la temperatura de tu cuerpo, y realizar, estiramientos en ambos casos.



SEMANA 1

Día 1: 30 min trote a ritmo lento.

Día 2: 30 min trote a ritmo lento.

Día 3: 35 min trote a ritmo lento.

SEMANA 2

Día 1: 35 min trote a ritmo lento.

Día 2: 35 min trote a ritmo lento.

Día 3: 40 min trote a ritmo lento.

SEMANA 3

Día 1: 35 min trote a ritmo moderado.

Día 2: 40 min trote a ritmo lento.

Día 3: 40 min trote a ritmo lento.

SEMANA 4

Día 1: 30 min trote a ritmo moderado.

Día 2: 40 min trote a ritmo lento.

Día 3: 50 min trote a ritmo lento.

SEMANA 5

Día 1: 35 min trote a ritmo lento.

Día 2: 45 min trote a ritmo lento.

Día 3: 50 min trote a ritmo lento.

SEMANA 6

Día 1: 40 min trote a ritmo lento.

Día 2: 20 min trote a ritmo lento/
20+ moderado.

Día 3: 50 min trote a ritmo lento.

SEMANA 7

Día 1: 45 min trote a ritmo lento.

Día 2: 25 min trote a ritmo lento/
20+ moderado.

Día 3: 55 min trote a ritmo lento.

SEMANA 8

Día 1: 30 min trote a ritmo moderado.

Día 2: 20 min trote a ritmo lento.

Día 3: 10 min trote a ritmo lento.

3.3 Recomendaciones a tener en cuenta en una 10k



Presta **especial atención a la dieta** y aumenta el consumo de carbohidratos.



Revisa tu equipamiento: usa **zapatillas para carreras de fondo**.



No olvides los **días de descanso** y los estiramientos antes y después de entrenar.



Examina tu cuerpo, ¿cómo te sientes?



No olvides tu experiencia, es la clave para futuras carreras.

4. PLAN DE ACCIÓN PARA ENFRENTARME A MI PRIMERA 15 K

Una 15k es una **carrera catalogada de medio fondo** y necesitarás echar de tu experiencia previa como 'runner' para realizarla.

A. Aumenta tu rutina de entrenamientos.

Deberás **entrenar de 3 a 4 días semanales** mínimo y trabajar la carrera continua para mejorar tu resistencia con entrenamientos de alrededor de una hora. Procura **aumentar el kilometraje semana a semana** y mejorar poco a poco.

Procura no caer en el 'sobreentrenamiento' porque puedes agotar tus reservas. Por ello procura, antes de llegar a la cita, **bajar la intensidad** las dos semanas previas.

B. Motivación, el mejor revulsivo de los corredores.

La motivación debe ser absoluta, pero ésta no debe llevarte a una lesión, **motívate con metas cortas**, día tras día, y ve cumpliendo objetivos.



5. ASÍ SE ENTRENA UNA MEDIA MARATÓN

A. Autoconocimiento

Una correcta preparación mental es esencial a la hora de correr, y más, cuando prepares una media maratón. La cabeza manda sobre las piernas y es muy importante **estar bien entrenados mentalmente**, conoce tus límites y actúa en consecuencia con ellos, siempre sin querer dejar de superarte.

B. Recomendaciones

1. Ponte objetivos diarios y se positivo.
2. Cuando te canses en la prueba recuerda por qué estás haciéndolo.
3. Aumenta el ritmo de entrenamientos poco a poco.
4. Mantén la velocidad constante, de menos a más, para cumplir tus tiempos.

6. ENTRENAMIENTO PARA UNA MARATÓN

A. Evita la tentación de querer ir más rápido, luchas contra ti mismo, no lo olvides.

B. **Fortalece los tobillos:** Es importante hacer ejercicios de tobillos todas las semanas para mejorar la eficiencia y la eficacia de tu zancada y disminuir el riesgo de lesión.

C. Realiza rodajes de una **intensidad muy suave** en tus entrenamientos. No entrenar más de dos días seguidos.

D. Realiza entrenamientos 4 veces a la semana intercalando los días con descansos.

7. Conclusiones

Como puedes ver cada 'runner' tiene su propio punto de partida dentro de cada etapa, por lo que la **constancia**, la **motivación** y un **mayor autoco-**
nocimiento, serán las claves que te llevarán a **superar cada una de estas**
pruebas que te hemos relatado.

Empieza dando el primer paso, y continúa adelante, no olvides que ya lo estás haciendo, así que entrena **día tras día** y sigue este plan para conseguir... ¡Ir a por todas!



ATENCIÓN AL CLIENTE
900 81 81 50



URGENCIAS
900 53 50 47

