

PLAN DE ENTRENAMIENTO

21K

¡GRACIAS! por formar parte de este desafío, este plan de entrenamiento está dirigido para personas aficionadas que realizarán la categoría de 21KM. El plan está diseñado para 6 semanas de entrenamiento.

TERMINOLOGÍA

TC: Trote de forma continua

Capacidad máxima: Es la capacidad que podemos sentir a tope de realizar el entrenamiento

Series: Sprints, carreras a velocidad, estas se refieren cuando vemos por ejemplo 4x100 (la manera interpretar es 4 sprint de 100 metros)

Rec: Recuperación, normalmente la pueden hacer caminando o un trote suave

Fartlek: Entrenamiento con cambios de ritmo.



SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Trote activo 30min a 60% capacidad máxima	20min de TC + 10x100 Rec: 100 + 10min de TC	7km de TC a un 20% capacidad máxima) + 4x100	5km de TC a un 20% capacidad máxima) + 4x100	Trote activo 30min a 60% capacidad máxima	60min trote continuo 50% capacidad máxima	Descanso

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Trote activo 45min a 40% capacidad máxima + fortalecimiento	20min de TC + 2x400 Rec: 1min + 10min de TC	5km de TC a un 40% capacidad máxima) + 4x100	3km de TC a un 80% capacidad máxima) + 4x100	Trote activo 30min a 40% capacidad máxima	75min trote continuo 50% capacidad máxima	Descanso

SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Trote activo 30min a 60% capacidad máxima	20min de TC + 4x200 Rec: 1min + 10min de TC	7km de TC a un 20% capacidad máxima) + 4x100	75km de TC a un 60% capacidad máxima) + 4x100	Trote activo 20min a 40% capacidad máxima	60min trote continuo 80% capacidad máxima	Descanso

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Trote activo 30min a 60% capacidad máxima + fortalecimiento	20min de TC + 10x100 Rec: 100 + 10min de TC	8km de TC a un 40% capacidad máxima) + 4x100	2km de TC + cuestas 5x200 Rec: descenso + 2km de TC	Trote activo 20min a 40% capacidad máxima	90min trote continuo 60% capacidad máxima	Descanso

SEMANA 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Trote activo 45min a 50% capacidad máxima + fortalecimiento	20min de TC + 2x1000 Rec: 1,5min + 10min de TC	5km de TC a un 50% capacidad máxima) + 4x100	8km de TC a un 60% capacidad máxima) + 4x100	Trote activo 30min a 40% capacidad máxima	60min trote continuo 70% capacidad máxima	Descanso

SEMANA 6

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Trote activo 30min a 60% capacidad máxima	20min de TC + 4x100 Rec: 1min + 10min de TC	3km de TC a un 60% capacidad máxima) + 4x100	8km de TC a un 60% capacidad máxima) + 4x100	Trote activo 30min a 60% capacidad máxima	20min trote continuo 20% capacidad máxima	COMPETENCIA

CONSIDERACIONES Recuerda que la disciplina hará de ti un mejor deportista, si tienes alguna duda con tu plan de entrenamiento no dudes en escribirnos.