

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

# 6K

¡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 20min a 30% capacidad máxima	20min de TC + 4x100 Rec: 100 + 10min de TC	2km de TC a un 20% capacidad máxima) + 4x100	3km de TC a un 20% capacidad máxima) + 4x100	Trote activo 20min a 60% capacidad máxima	30min trote continuo 50% capacidad máxima	Descanso

### SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Trote activo 20min a 40% capacidad máxima + fortalecimiento	20min de TC + 2x200 Rec: 1min + 10min de TC	3km de TC a un 30% capacidad máxima) + 4x100	2km de TC a un 80% capacidad máxima) + 4x100	Trote activo 20min a 40% capacidad máxima	45min trote continuo 50% capacidad máxima	Descanso

### SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Trote activo 20min a 40% capacidad máxima	20min de TC + 4x100 Rec: 1min + 10min de TC	3km de TC a un 40% capacidad máxima) + 4x100	2km de TC a un 60% capacidad máxima) + 4x100	Trote activo 20min a 40% capacidad máxima	30min trote continuo 80% capacidad máxima	Descanso

### SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Trote activo 20min a 60% capacidad máxima + fortalecimiento	20min de TC + 2x200 Rec: 1min + 10min de TC	4km de TC a un 40% capacidad máxima) + 4x100	1km de TC + cuestas 4x100 Rec: descenso + 1km de TC	Trote activo 20min a 40% capacidad máxima	45min trote continuo 60% capacidad máxima	Descanso

### SEMANA 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Trote activo 20min a 50% capacidad máxima + fortalecimiento	20min de TC + 2x400 Rec: 1,5min + 10min de TC	2km de TC a un 50% capacidad máxima) + 4x100	4km de TC a un 60% capacidad máxima) + 4x100	Trote activo 30min a 40% capacidad máxima	30min trote continuo 70% capacidad máxima	Descanso

### SEMANA 6

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Trote activo 20min a 60% capacidad máxima	20min de TC + 4x100 Rec: 1min + 10min de TC	2km de TC a un 60% capacidad máxima) + 4x100	3km de TC a un 60% capacidad máxima) + 4x100	Trote activo 20min 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.