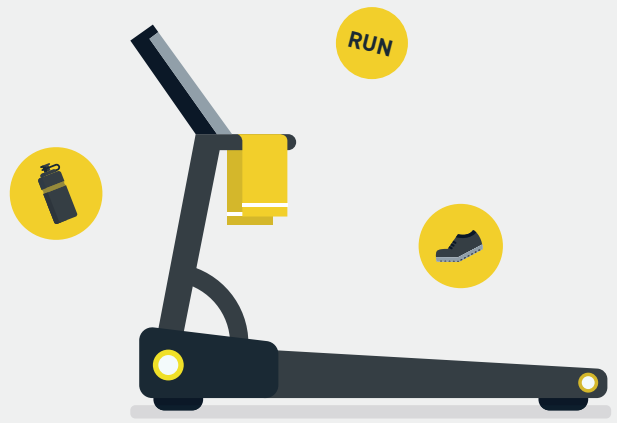


PLANES DE ENTRENAMIENTO EN CINTA

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO:
CORRER MÁS DEPRISA



ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES

INTERVALOS

OBJETIVO: Tener energía, trotar más tiempo sin parar

Calentamiento:

5 minutos *(aumenta el ritmo lentamente de caminar a correr)*

Entrenamiento:

1-3 rondas *(dependiendo de tu nivel de forma física y del tiempo que tengas)*

30-60-90-120-120-90-60-30 segundos corriendo

Recuperación = 1 minuto caminando

Recuperación entre rondas = 3-5 minutos de trote

Enfriamiento:

5 minutos *(reduce lentamente el ritmo de correr a caminar)*

ENTRENAMIENTO PARA RUNNERS FITNESS

ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO

OBJETIVO: Tener energía, correr más rápido

Calentamiento:

8-10 minutos – aumenta el ritmo de trote a ritmo de resistencia
(por ejemplo, cada 1½ minutos de 6 km/h hasta 10 km/h)

Entrenamiento:

Sesión aeróbica/anaeróbica:

1-2 rondas *(dependiendo de tu nivel de forma física y del tiempo que tengas)*

1-2-3-5-3-2-1 minutos a ritmo rápido *(anaeróbico)*

Recuperación = 1½ minutos de trote lento *(aeróbico o a ritmo de recuperación)*

Recuperación entre rondas = 5 minutos de trote

Enfriamiento:

8-10 minutos – reduce de ritmo de running a ritmo de trote
(por ejemplo, cada 1½ minutos de 10 km/h a 6 km/h)

ENTRENAMIENTO PARA RUNNERS FITNESS Y DE COMPETICIÓN

CUESTAS

OBJETIVO: aumentar fuerza, correr más rápido, mejorar la técnica

Calentamiento:

10-15 minutos – aumenta el ritmo de trote a ritmo de resistencia
(por ejemplo, cada 2 a 2½ minutos de 8 km/h a 12 km/h)

Entrenamiento:

Sesión aeróbica/anaeróbica:

2-3 rondas *(dependiendo de tu nivel de forma física y del tiempo que tengas)*

Intervalos de 6-8 x 90 segundos en cuesta *(6 a 9% dependiendo de tu nivel de forma física)*

Recuperación = 1 minuto de trote lento

Recuperación entre rondas = 5-8 minutos de trote

Enfriamiento:

10 minutos – reduce de ritmo de running a ritmo de trote
(por ejemplo, cada 2 minutos de 12 km/h a 8 km/h)

ENTRENAMIENTO PARA RUNNERS FITNESS Y DE COMPETICIÓN

CON O SIN INTERVALOS

OBJETIVO: Correr más rápido, tener un ritmo consistente

Calentamiento:

5-8 minutos – aumenta el ritmo de trote a ritmo de resistencia
(por ejemplo, cada 2 minutos de 8 km/h a 12 km/h)

5-8 minutos – aumenta el ritmo de normal a ritmo de resistencia
(por ejemplo, cada 1-2 minutos de 12 km/h a 18 km/h)

5 minutos de recuperación = trote lento *(por ejemplo, 8 km/h)*

Entrenamiento:

Sesión aeróbica/anaeróbica: con o sin intervalos

2-3 rondas de 9 minutos cada una *(dependiendo de tu nivel de forma física y del tiempo que tengas)*

Alterna **2 minutos a ritmo de resistencia alto + 1 minuto a ritmo de resistencia muy alto**

Recuperación entre rondas = 3-5 minutos de trote

Enfriamiento:

8-10 minutos – reduce el ritmo de running a trote
(por ejemplo, cada 1½ minutos de 10 km/h a 6 km/h)

ENTRENAMIENTO PARA RUNNERS DE COMPETICIÓN

SESIÓN DE ESPRINTS

OBJETIVO: Correr más deprisa, desarrollar la consistencia del ritmo

Calentamiento:

10 minutos – aumenta de ritmo de trote a ritmo de resistencia
(por ejemplo, cada 2 minutos de 8 km/h a 12 km/h)

Entrenamiento:

Parte 1 - sesión de esprint:

2-3 rondas *(dependiendo de tu nivel de forma física y del tiempo que tengas)*

Esprints de 10 x 15 segundos + 15 segundos de descanso total incl. salir de la cinta
(a ritmo de 6-18 km/h)

Recuperación entre rondas = 5 minutos de trote *(10 km/h)*

Part 2 - sesión anaeróbica:

2-3 rondas

5 minutos – aumenta el ritmo 1 km/h cada minuto *(por ejemplo, 13-14-15-16-17 km/h)*

Recuperación entre rondas = 5 minutos de trote *(10 km/h)*

Enfriamiento:

10 minutos – reduce de ritmo de running a trote
(por ejemplo, cada 2 minutos de 12 km/h a 8 km/h)

NOTA: ¡sólo para corredores experimentados!