

ADIDAS RUNNERS
PLAN DE ENTRENAMIENTO "TAKE IT FORWARD"
OBJETIVO 30 KM EN 3 SEMANAS



SEMANA 1

DÍA 1

SESIÓN INFORMATIVA
SOBRE EL RETO Y EL PLAN

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

5-7 KM EJERCICIOS + INTERVALOS

RUTINA EN CINTA

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

DÍA 2

DESCANSO

DÍA 3

IG LIVE: **TECNOLOGÍA Y ROPA**

INNOVACIÓN + SIGUIENTE NIVEL

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

DÍA 4

4-8 KM

CARRERA SUAVE

DÍA 5

DESCANSO

DÍA 6

7-17 KM

RUTINA PARA CREAR BASE

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

DÍA 7

DESCANSO

SEMANA 2

DÍA 1

6-8 KM EJERCICIOS + TEMPO

RUTINA PARA AVANZAR

[INSTAGRAM @LINOSCHKAH_2.0 / ZWIFT](#)

DÍA 2

DESCANSO

DÍA 3

IG LIVE: **NUTRICIÓN**

INNOVACIÓN + SIGUIENTE NIVEL

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

DÍA 4

4-8 KM

CARRERA SUAVE

DÍA 5

DESCANSO

DÍA 6

8-19 KM

RUTINA PARA CREAR BASE

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

DÍA 7

DESCANSO

SEMANA 3

DÍA 1

4-6 KM EJERCICIOS + VALORACIÓN

RUTINA PARA AVANZAR

[INSTAGRAM @LINOSCHKAH_2.0 / ZWIFT](#)

DÍA 2

DESCANSO

DÍA 3

IG LIVE: **FUERZA**

INNOVACIÓN + SIGUIENTE NIVEL

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

DÍA 4

4-8 KM

CARRERA SUAVE

DÍA 5

DESCANSO

DÍA 6

10-21 KM

RUTINA PARA CREAR BASE

[INSTAGRAM @AWANRUN / ZWIFT](#)

DÍA 7

IG LIVE TLK

RECOVERY & MINDSET & SUMMARY

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

GLOSARIO

TIPO DE SESIÓN

DESCRIPCIÓN

RUTINA PARA AVANZAR

La rutina para avanzar es un entrenamiento de running a intervalos para ayudarte a mejorar el rendimiento, sea cual sea tu nivel. Puedes seguir las sesiones en directo en ZWIFT con la entrenadora Lina o hacerlas por tu cuenta. Haz un calentamiento, ejercicios de técnica, aceleraciones y un entrenamiento al estilo fartlek jugando con las velocidades. Repite los intervalos entre 3 y 5 veces, haz un enfriamiento y estiramientos.

INNOVACIÓN + SIGUIENTE NIVEL

Estas sesiones serán charlas semanales en directo en la cuenta de Instagram @adidasrunners en las que se hablará de entrenamientos, nutrición y mucho más. Aprenderás a conocer tu cuerpo y a usar ese conocimiento para avanzar al siguiente nivel. El equipo de AR hablará de los temas más actuales en su área de especialización y te ofrecerá una sesión de calidad con información que podrás aplicar a tu rutina.

RUTINA PARA CREAR BASE

La rutina para crear base es una carrera de resistencia básica. Intenta aguantar la duración recomendada a un ritmo constante y cómodo para ganar una buena base y poder avanzar. La intensidad debería ser suave. El entrenamiento se basa en la duración y no en la velocidad. Puedes hacer esta sesión en ZWIFT con el entrenador Awan o por tu cuenta.

CARRERA DE RECUPERACIÓN

La carrera suave debería proporcionar al cuerpo el descanso que necesita para asimilar el estímulo del entrenamiento. Intenta mantener una intensidad baja y correr en el tiempo indicado. No olvides el calentamiento ni la vuelta a la calma.

DESCANSO

Los días de descanso son para que el cuerpo se recupere bien. Evita correr y haz solo actividades de baja intensidad y de poca duración. Recuerda que el descanso es una parte clave del entrenamiento.

ELEMENTOS DEL ENTRENAMIENTO

DESCRIPCIÓN

PREPARACIÓN

Set de ejercicios de 5 minutos para preparar los músculos y las articulaciones para el running. Puedes hacerlos en movimiento o no. Haz rodillas al pecho, estiramiento de cuádriceps, estiramiento de la parte exterior del muslo, sentadillas, zancadas y saltos reactivos, 10 veces o 10 pasos por ejercicio. Recibirás más información durante las sesiones en directo.

CARRERA DE CALENTAMIENTO

Haz una carrera de calentamiento después de los ejercicios de preparación para acelerar el sistema cardiovascular gradualmente y prepararte para la parte más intensa del entrenamiento.

EJERCICIOS

Set de 10 ejercicios para mejorar tu técnica al correr y prepararte para el running de alta intensidad. Calienta los tobillos, salta a la cuerda, haz levantamiento de rodillas, rodillas al trasero, running con piernas estiradas, A-skips, B-skips, ejercicios de salto y dos esprints cortos con una duración total de unos 30 minutos. Vuelve andando para descansar.

ACELERACIONES

Haz una carrera corta de 60-80 m, empieza haciendo footing y acelera al 85% de tu velocidad máxima. Repítelo 3 veces y vuelve andando.

ESFUERZO DE ALTA INTENSIDAD (RUTINA PARA AVANZAR)

Las rutinas para avanzar son sesiones de running al estilo fartlek de alta intensidad de hasta 4 minutos. Intenta mantener la misma velocidad en los periodos de gran esfuerzo y mantén un ritmo con el que podrías aguantar 30 o 40 minutos. Respira rítmicamente y adapta el nivel de esfuerzo si ves que es demasiado.

ESFUERZO DE BAJA INTENSIDAD (RUTINA PARA AVANZAR)

Los esfuerzos de baja intensidad entre los de alta intensidad te ayudan a recuperarte activamente, ya que el footing reduce la frecuencia cardíaca y la respiración. Esto te preparará para tu siguiente esfuerzo de alta intensidad.

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Antes de terminar el entrenamiento, haz una carrera de recuperación para calmar el sistema cardiovascular y relajar las piernas del esfuerzo.

ESTIRAMIENTOS

Haz estiramientos para completar la vuelta a la calma y acabar la sesión. Haz ejercicios que te ayuden a relajarte. En las sesiones en directo recibirás consejos sobre los estiramientos poscarrera.

DISTANCIA

El plan de entrenamiento tiene como objetivo ayudarte a completar el reto de correr 30 km en 3 semanas, pero también ofrece a runners con más experiencia la oportunidad de avanzar. Si tienes menos experiencia y no sueles correr más de 1 o 2 días por semana, usa los rangos menores como guía de la distancia recomendada. Si tienes más experiencia y sueles correr entre 3 y 4 veces por semana, puedes usar las distancias mayores como guía.

CARRERA SUAVE (CARRERA DE RECUPERACIÓN)

La carrera suave en las carreras recuperación debe ser de baja intensidad y poco esfuerzo, sin dejar que se acelere la respiración y con un ritmo de running controlado. Esto debería ayudarte a progresar y a procesar los impulsos de las sesiones intensas.

CARRERA SUAVE (CARRERA PARA CREAR BASE)

La carrera suave en las carreras para crear base implica un esfuerzo constante pero cómodo. El ritmo cardíaco y la respiración se aceleran, pero no tanto como en las sesiones intensas de fartlek. El esfuerzo debería poder mantenerse durante un periodo de tiempo largo.