

PLAN DE ENTRENAMIENTO 50K Trail 16 Semanas

El plan que a continuación se presenta está fundamentado en diversos principios del entrenamiento deportivo, continuidad, progresividad, supercompensación, carga variable, sobrecarga y recuperación.

Debe ser tomado como orientación, ya que en él no se tomaron en cuenta variables propias e individuales, es decir, no es personalizado. El corredor deberá evaluar su ejecución al final de cada microciclo (1 semana) de manera de hacer una realimentación permanente.

Una forma de controlar los beneficios que puedan producirse, son las sensaciones que se perciben en el transcurso de su ejecución. Ellas son motivación, deseos de correr, sueño adecuado, dolores musculares y articulares razonables, entre otras.

Desde un punto de científico es muy útil el control de la Frecuencia Cardíaca en Reposo (FCR). Ella nos indica en forma empírica, nuestra forma deportiva. Mientras más baja sea la FCR, mejor forma deportiva se tendrá. Para ello es necesario tomarla en la mañana, antes de levantarse. Cuando se ha descansado lo suficiente la FCR será lo más baja posible. Cuando se está agotado la FCR es más alta de lo normal.

Cuando ya se conoce la FCR personal, podemos determinar las exigencias del entrenamiento del día anterior. Si la FCR está baja, significa que se está descansado y podemos realizar nuestro entrenamiento según el plan. Si por el contrario, la FCR está alta, se deberá reajustar la sesión de entrenamiento de ese día o tomar un descanso.

Al ejecutar un plan de entrenamiento se debe asumir que éste también produce una carga emocional, niveles altos de estrés pueden aumentar los niveles de ácido láctico. Por ello es importante el disfrute del entrenamiento, realizándolo como un medio para mejorar el bienestar físico y la calidad de vida. Variar rutas, correr en grupo, ignorar el monitor cardíaco, muchas veces producen sensaciones de satisfacción que contribuyen enormemente al rendimiento deportivo.

El ser humano es un sistema cuerpo-mente, en dónde está última es la más importante. Suerte amigo corredor...

PLAN DE ENTRENAMIENTO **50K Trail** 16 Semanas

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
1	Supercompensación	Trabajo de skipping + 2 series de 500x3 a ritmo de carrera 5K, con 2 min de recuperación entre repetición y 3 MIN entre serie	14-20-14K terreno ondulado paso ligero (aumento de ritmo en las cuestas y disminución en las bajadas)	10K Terreno plano Paso Ligero + cambio de ritmo	Supercompensación	10K de montaña (M)	16K a ritmo de maratón 5.40 min/km	
2								Trabajo de skipping +3 series de 500x3 en montaña (M) con mucha pendiente con recuperación en la bajada
3		Trabajo de skipping +1000x4 (M) con mucha pendiente con recuperación en la bajada		12K Terreno plano Paso Ligero + cambio de ritmo		20K a ritmo de maratón		
4							6x1000 (M) con mucha pendiente con recuperación en la bajada	10K Terreno plano Paso Ligero + cambio de ritmo
5		8x1000 (M) con mucha pendiente con recuperación en la bajada		45 minutos Fartlek Polaco				
6							10x1000 (M) con mucha pendiente con recuperación en la bajada	Entrenamiento cruzado
7		6K paso ligero (M)		10K Terreno plano Paso Ligero				
8							4x500 (M) con mucha pendiente con recuperación en la bajada	6K Terreno plano Paso Ligero (Combinar con tierra y grama)
9		8K paso ligero		6K Terreno plano Paso Ligero (Combinar con tierra y grama)		8K con ligeros cambios de ritmo		
10							6K paso ligero	10K (M) Paseo
11		Supercompensación		Objetivo deportivo				
12						Supercompensación	Objetivo deportivo	
13		Supercompensación		Objetivo deportivo				
14						Supercompensación	Objetivo deportivo	
15		Supercompensación		Objetivo deportivo				
16						Supercompensación	Objetivo deportivo	

Nota: Sujeto a control y readaptación semanal

Julgar

1. **Ritmo de carrera de 5K-10K-21K-42K:** es el ritmo de competencia que tú realizas en esas distancias.
2. **Skipping:** son ejercicios progresivos de pasos con saltos para optimizar la técnica de carrera.
3. **Repetición:** es la ejecución de un ejercicio. Por ejemplo: Correr 1.000 en 6 minutos.
4. **Serie:** es la ejecución de más de una repetición. Por ejemplo: 1 serie de 3 x 1.000 = Se realizan 3 repeticiones de 1.000 metros.
5. **Descanso entre series:** es el descanso que se realiza entre el final de cada serie y el comienzo de la siguiente. Puede ser medida en minutos o en frecuencia cardíaca (PPM).
6. **Ritmo ligero:** aproximadamente 1 minuto por encima del ritmo de competencia en esa distancia.
7. **Fartlek Polaco:** Sistema de entrenamiento que combina diversos tipos de ejercicios y juegos: velocidad, resistencia, fuerza, elasticidad, entre otras.
8. **Cambio de Ritmo:** realización de aceleraciones y desaceleraciones para aumentar y disminuir la frecuencia cardíaca con el fin de optimizar la adaptación cardiovascular.
9. **Entrenamiento de montaña:** entrenamiento en cuestas prolongadas, preferiblemente en tierra.
10. **Supercompensación:** principio fundamental en el Plan de Entrenamiento. Se corresponde con el Principio de Supercompensación:

PRINCIPIO DE SUPERCOMPENSACIÓN

Al realizar un esfuerzo físico se produce una alteración del equilibrio orgánico (una alteración en nuestro organismo), y esto lo podemos comprobar por la aparición de la fatiga y se produce una disminución de nuestra capacidad de rendimiento. Una vez que acaba el esfuerzo, durante el tiempo de reposo se ponen en marcha una serie de mecanismos en nuestro organismo para restaurar nuestra capacidad funcional inicial. Estos mecanismos no paran cuando se llegan al nivel básico sino que se compensa en exceso, produciéndose un fenómeno que se llama SUPERCOMPENSACION, que consiste en un aumento del nivel o capacidad funcional.



PLAN DE ENTRENAMIENTO 50K Trail 16 Semanas

Si este proceso se repitiese de nuevo mientras duran los efectos de la Supercompensación, el desequilibrio orgánico que produciría ese esfuerzo físico sería menor, es decir, habrá una adaptación progresiva al ejercicio.

Pero esta Supercompensación no dura siempre y pasado un tiempo sin que volvamos a realizar otro esfuerzo físico, volveremos a nuestro nivel anterior y habremos perdidos los beneficios de aprovechar la Supercompensación.

Entonces, en función de cómo se relacionen los esfuerzos y la recuperación puede ser diferente los efectos del entrenamiento.

Cuando se realizan sesiones de entrenamiento con descansos cortos entre ellas, se produce una disminución del rendimiento por acumulación de la fatiga, pero si después acompañamos de una mayor fase de recuperación, la Supercompensación será mayor (Supercompensación positiva acumulada).

Gracias a la Supercompensación, el deportista puede conseguir metas muy altas, pero este efecto solo se logra si el aumento de los esfuerzos ha sido progresivo y los descansos han sido los adecuados.

Teniendo esto en cuenta, vemos que no es necesario entrenar todos los días y la importancia de los descansos y que los entrenos se tienen que adaptar a las diferentes épocas de la temporada al igual que los periodos de recuperación también cambiaran según la época de la temporada.

Hay un dicho que no se puede olvidar:

“EL MEJOR ENTRENAMIENTO ES EL DESCANSO”.

Principio de Supercompensación, Tomado de:

<http://elrocodesanse.blogspot.com/2011/02/entrenamiento-3-principio-de.html>