

SEMANA 1

- Lunes: Trote Suave (30 a 40 mins)
- Martes: Fortalecimiento
- Miércoles: Repeticiones en Subida (6 a 8 veces)
- Jueves: Trote Suave (40 a 50 mins)
- Viernes: Fortalecimiento
- Sábado: Largo (75 a 90 mins o tanto tiempo como puedas)
- Domingo: LIBRE

Importante: Es importante que comiences a sentirte cómodo con tu pisada y la forma en que corres: zancadas más cortas mientras evades rocas o te mantienes firme en variaciones de terreno.

SEMANA 2

- Lunes: Trote Suave (40 a 50 mins)
- Martes: Fortalecimiento
- Miércoles: Intervalos a Tempo (3Km 2 a 3 veces)
- Jueves: Trote Suave (40 a 50 mins)
- Viernes: Fortalecimiento
- Sábado: Largo (75 a 90 mins)
- Domingo: LIBRE

Importante: Probablemente te sientas un poco adolorido por el Nuevo entrenamiento. Para ayudarte a aliviar el dolor puedes hacerte un masaje o tomar un baño de agua helada. Recuerda que es importante descansar bien el domingo.

SEMANA 3

- Lunes: Trote Suave (30 a 40 mins)
- Martes: Fortalecimiento
- Miércoles: Repeticiones en Subida (8 a 10 veces)
- Jueves: Trote Suave (40 a 50 mins)
- Viernes: Fortalecimiento
- Sábado: Carrera Progresiva con Final Rápido (60 mins)
- Domingo: LIBRE

Importante: Tus primeros 10K en Trail están a solo dos semanas. Para mantenerte motivado, plantea metas específicas de la carrera que quieras alcanzar.

SEMANA 4

- Lunes: Trote Suave (30 a 40 mins)
- Martes: Intervalos de velocidad (4 a 5 reps de 1.000 mts)
- Miércoles: Fortalecimiento
- Jueves: Trabajo de Zancada (5 a 6 reps de 20 a 25 segs)
- Viernes: Trote Suave (30 a 40 mins)
- Sábado: LIBRE
- Domingo: ¡Día de Carrera!

Importante: Esta semana es importante enfocarse en nuestra nutrición, hidratación y descanso. No pruebes nada nuevo esta semana.

Explicación de ejercicios:

- ✚ **Largos:** Se deben correr a un ritmo en el que podríamos conversar sin dificultad, en terrenos similares al de la carrera.
- ✚ **Carrera Progresiva con Final Rápido:** Este ejercicio es un ensayo general. Pon a prueba el equipo que vas a utilizar en terrenos similares al de la carrera. El ritmo es igual al del Largo pero en los últimos 5 minutos vas a aumentar la velocidad hasta un poco más rápido que tu ritmo de 5K. Es importante que te concentres en la forma de correr evadiendo obstáculos sin perder el ritmo.
- ✚ **Repeticiones en Subidas:** Esta es una excelente manera de fortalecer las piernas y aumentar la carga de trabajo cardiovascular sin estresar las articulaciones. En una colina con una pendiente del 6 a 10 por ciento, que se pueda subir en aproximadamente 60 a 90 segundos, corre hasta la cima y regresa con un trote suave para recuperar. Cada repetición de subida debes realizarla a tu ritmo de 5K. Si no hay ninguna colina cerca, puedes utilizar una cinta de correr o una subida de garaje o cualquier área similar.
- ✚ **Intervalos a Tempo:** Estos intervalos debes correrlos a ritmo tu ritmo de carrera de 10K sobre una superficie plana y lisa con el fin de maximizar el ciclo de la zancada. Recupera durante 4 a 5 minutos entre cada intervalo.
- ✚ **Intervalos de Velocidad:** También deben realizarse en una superficie lisa y plana. Estos intervalos son más cortos y ligeramente más rápidos que los anteriores. La recuperación es de 200 metros para cada 1.000 metros.
- ✚ **Trabajo de Zancada:** Primero deben realizar un calentamiento de cuerpo completo por aproximadamente 7 minutos. Después, gradualmente, aumenta la velocidad con cada paso. Concéntrate en la forma y la zancada. Estos no son *sprints*. Al finalizar, realiza un enfriamiento durante 10 a 20 minutos.
- ✚ **Trote Suave:** Este deben hacer a su ritmo natural y en la superficie que sea más conveniente para cada uno.
- ✚ **Libre:** Los días libres pueden realizar cualquier actividad MENOS correr. El entrenamiento cruzado (yoga, natación, ciclismo, remo) es una muy buena opción. Es importante descansar después de una semana de entrenamiento. El día antes de la carrera, pueden incluir una sesión de entrenamiento cruzado siempre que sea ligera.