

## PLAN 15K TRAIL

### INDICACIONES PREVIAS

- + **Rodajes:** saldremos a correr sin ningún objetivo específico, correr a una velocidad cómoda, a nuestro ritmo habitual de carrera. A medida que aumenta nuestra forma física, los entrenamientos pueden incluir algún rodaje un poco más exigente.
- + **Series:** hablar de entrenamiento de series es hablar de velocidad. Se trata de correr una distancia determinada en un tiempo pre-establecido y con un período de descanso breve. La velocidad de las series es siempre mayor a la velocidad normal de carrera. El objetivo de entrenar series es que mejoran la capacidad aeróbica y la velocidad.

Según la distancia a recorrer existen:

- . *series cortas* de 100 a 400 metros,
- . *series intermedias* de 400 a 1000 metros
- . *series largas* de 1500 metros en adelante.

- + **Cambios de Ritmo:** es un método de entrenamiento continuo de intensidad variable, lo que quiere decir que haremos cambios de velocidad pero dentro de un entrenamiento. Con este entrenamiento generaremos déficit de oxígeno en los momentos de alta intensidad y nos recuperaremos en los períodos de baja intensidad pero no habrá ningún momento de pausa como ocurre en el entrenamiento de series. Mejoraremos la transición aeróbico-anaeróbico.
- + **Entrenamiento de Fuerza:** si quieres mejorar tu rendimiento deportivo no basta sólo con correr, necesitaras músculos fuertes para cansarte menos, mantener la técnica de carrera correcta durante más tiempo y evitar lesiones.

Una última cosa, si un día ves que no llegas al objetivo, intenta al menos terminarlo, aunque sea caminando. Recuerda donde estabas hace semanas y mírate ahora. Guarda ese tiempo y ya verás que más adelante te parecerá una simple anécdota.

### SEMANA 1

En esta primera semana haremos una adaptación al plan. Iremos sumando poco a poco kms y no haremos un excesivo caso a los tiempos, sólo algo orientativo. Vamos añadir además dos sesiones de gimnasio (yo utilizo trx,elásticos y otros elementos en casa, es decir que trabajo con mi propio cuerpo) si es posible haremos también un día de ejercicio complementario como puede ser nadar o bicicleta.

Total de kms semanales: **19kms**

**Lunes.** Rodaje largo 5 km, correr a ritmo tranquilo y cómodo. El tiempo al final de la sesión debe estar por debajo de los 30´

**Martes:** Gimnasio. Haremos tres series de 12/15 repeticiones.  
Pectoral, Bíceps, piernas y core

**Miércoles.** Rodaje largo 6 km, correr a ritmo tranquilo y cómodo. El tiempo al final de la sesión debe estar por debajo de los 35´

**Jueves:** Gimnasio. Haremos tres series de 12/15 repeticiones.  
Espalda, hombros, tríceps, glúteos y core

**Viernes.** Rodaje largo de 8 km correr a ritmo tranquilo y cómodo. El tiempo al final de la sesión debe estar por debajo de los 46´

**Sábado:** Natación o bicicleta en torno a 45´

**Domingo:** Descanso

## **SEMANA 2**

En esta segunda semana de entrenamiento vamos a empezar con cambios de ritmo y entrenamientos de fuerza, al mismo tiempo seguimos aumentando los kms en la tirada larga de la semana. Los días de entrenamiento asignados puedes variarlos en base a tu día a día, eso si recuerda que si un día haces un entrenamiento demasiado intenso, bien sea la tirada larga, la velocidad o las cuestas, al día siguiente procura descansar o hacer un descanso activo. Recuerda que este entrenamiento es para corredores que ya llevan un tiempo entrenando. Total de kms semanales: **18,6 kms** (menos kms que la semana pasada pero un entrenamiento de mayor calidad)

**Lunes:** Gimnasio. Haremos tres series de 12/15 repeticiones.  
Pectoral, Bíceps, piernas y core

**Martes:** Rodaje largo de la semana 9 km a ritmo tranquilo. Entrena también el caminar y correr a ritmos vivos

**Miércoles:** Descanso

**Jueves:** Entrenamiento de fuerza 3,6 km

1. Calentamiento de 1,6 km a ritmo cómodo

2. Hacer 6 series de 100 metros en cuestas cortas, realizarlas de manera viva, y descansar dos, tres minutos entre ambas

3. Realizar 1,4 km a ritmo tranquilo para transferir lo asimilado por el cuerpo.

**Viernes:** Gimnasio. Haremos tres series de 12/15 repeticiones.  
Espalda, hombros, tríceps, glúteos y core

**Sábado:** Cambios de ritmo. 6 km

1. Calentamiento de 1,6 km a ritmo cómodo

2. Realizar 100 metros a un ritmo más vivo en cada kilómetro durante 3 km

3. Correr 1,4 km a ritmo tranquilo

**Domingo:** Descanso

### **SEMANA 3**

Entramos en la tercera semana y si nuestro tiempo y estado lo permite vamos a incluir una sesión más de entrenamiento. Seguiremos aumentando los kilómetros y haremos entrenamientos de calidad tanto en series como en cuestas (haremos fartlek y series largas en cuestas) a parte, seguiremos con dos sesiones de gimnasio y una sesión de natación o de escalada indoor. A estas alturas ya deberíamos ir sintiéndonos más cómodos cada vez que salimos a correr. Procura que la sesión larga sea de montaña. Como siempre los días están adaptados a mi jornada laboral. Adapta los entrenos a la tuya siguiendo las mismas pautas. Incluye los días de descanso después de días muy exigentes

**Lunes:** Gimnasio tren inferior, core y hacer una carrera de mantenimiento de unos 5 km a un ritmo suave.

**Martes:** Entrenamiento de fuerza 5 km

1. Calentamiento de 1,6 km a ritmo cómodo

2. Hacer cuestas largas, de unos 2 km a un ritmo constante con el fin de trabajar la resistencia. Hacerlas a un ritmo constante recuperar en la bajada a un trote suave.

3. Realizar 1,4 km a ritmo tranquilo para transferir lo asimilado por el cuerpo.

**Miércoles:** Descanso

**Jueves:** Cambios de ritmo. 5 km. Fartlek, correr 500 metros a un ritmo vivo otros 500 a ritmo suave, repetir 5 veces.

**Viernes:** Gimnasio de tren superior y core. Si te ves con fuerzas y ganas se puede nadar 30 minutos máximo a ritmo tranquilo o una sesión de escalada indoor

**Sábado:** Rodaje largo de la semana 10 km a ritmo tranquilo y cómodo, procura entrenar correr y caminar, intenta no parar.

**Domingo:** Descanso

### **SEMANA 4**

**Lunes:** Cambios de ritmo. 8 km

1. Calentamiento de 1,6 km a ritmo cómodo.

2. Realizar 100 metros a un ritmo más vivo cada kilómetro durante 5 km

3. Correr 1,4 km a ritmo tranquilo

**Miércoles:** Rodaje de mantenimiento 6 km a ritmo tranquilo y cómodo terminar el último km más rápido.

**Viernes:** Rodaje largo de la semana 12 km a ritmo tranquilo y cómodo

## **SEMANA 5**

**Lunes:** Rodaje de mantenimiento 6 km a ritmo tranquilo y cómodo

**Martes:** Correr 6 km haciendo series de progresión.

1. Correr 1,6 km de calentamiento
2. Correr 3 km de progresión, ir aumentando poco a poco el ritmo.
3. Correr 1,4 km a modo de transferencia

**Jueves:** Entrenamiento combinado, nadar o bicicleta

**Viernes:** entrenamiento de fuerza.

1. Calentamiento de 1,6 km a ritmo cómodo
2. 6 series de 100 metros en cuestas cortas, realizarlo de manera viva, y descansar dos o tres minutos entre ambas
3. Realizar 1,4 km para transferir lo asimilado.

**Sábado:** Rodaje largo de la semana 14 km a ritmo tranquilo y cómodo

## **SEMANA 6**

**Lunes:** Rodaje de mantenimiento 8 km a ritmo tranquilo y cómodo

**Martes:** Correr 7 km haciendo series de progresión.

1. Correr 1,6 km de calentamiento
2. Correr 4 km de progresión, ir aumentando poco a poco el ritmo.
3. Correr 1,4 km a modo de transferencia

**Jueves:** Entrenamiento combinado nadar o bicicleta

**Viernes:** entrenamiento de fuerza. 6 km

1. Calentamiento de 1,6 km a ritmo cómodo
2. 3 km de cuestas largas a ritmo constante
3. Realizar 1,4 km para transferir lo asimilado.

**Sábado:** Rodaje largo de la semana 15 km a ritmo tranquilo y cómodo

## **SEMANA 7**

**Lunes:** Rodaje de mantenimiento 8 km a ritmo tranquilo y cómodo

**Martes:** Cambios de ritmo. 8 km

1. Calentamiento de 1,6 km a ritmo cómodo
2. Realizar 100 metros a un ritmo más vivo en cada kilómetro durante 5 km
3. Correr 1,4 km a ritmo tranquilo

**Jueves:** Entrenamiento combinado nadar o bicicleta

**Viernes:** Rodaje de mantenimiento 8 km a ritmo tranquilo y cómodo terminar el último km más rápido.

**Sábado:** Rodaje largo de la semana 12 km a ritmo tranquilo y cómodo

**SEMANA 8**

**Martes:** trote suave 45 minutos

**Jueves:** trote suave 35 minutos

**Sábado:** Carrera de 15 km. Disfrútala.