

Plan de entrenamiento de la resistencia mediante carrera para 8 semanas.

Objetivo: mantener una carrera continua durante 12 minutos sin parar.

NIVEL INICIACIÓN: para aquellos/as que en el test de resistencia observasteis que teníais un nivel muy bajo, vais a comenzar con entrenamientos muy simples pero para que notéis mejoras debéis llevarlos a cabo todos los días, o de no ser posible, como mínimo entre 4-5 días a la semana.

NIVEL INTERMEDIO: aquellos/as que en el test de resistencia observasteis que teníais un nivel adecuado o bueno, podéis comenzar con los entrenamientos de la SEMANA 5.

RECUERDA: **antes de comenzar haz un calentamiento** con movilidad articular y estiramientos de las principales articulaciones y musculatura implicadas en la carrera. **Al acabar, estira** la musculatura de las piernas para una buena recuperación.

SEMANA 1: del 30 de noviembre al 6 de diciembre.

Busca un terreno relativamente llano, sin grandes desniveles. El entrenamiento será un cross-paseo, en el que combinarás carrera continua (CC) y caminar(C). La intensidad debe ser suave: carrera continua a trote pero caminar rápido. El volumen será bajo: 10 minutos.

Día 1	5'CC + 1'C + 1'CC + 1'C + 2'CC
Día 2	5'CC + 1'C + 2'CC + 1'C + 1'CC
Día 3	5'CC + 1'C + 2'CC + 30"C + 1'30"CC
Día 4	5'CC + 30"C + 1'CC + 30"C + 1'CC + 30"C + 1'30"CC
Día 5	5'CC + 30"C + 2'CC + 30"C + 2'CC
Día 6	6'CC + 1'C + 1'CC + 1'C + 1'CC
Día 7	DESCANSO

SEMANA 2: del 7 al 13 de diciembre.

Sigue con el mismo terreno llano de la semana anterior o cambia a algún recorrido con desniveles suaves. Esta semana seguirás con el mismo tipo de entrenamiento de la semana anterior pero el volumen acumulado subirá a los 12 minutos.

Día 1	6'CC + 1'C + 2'CC + 1'C + 2'CC
Día 2	5'CC + 1'C + 3'CC + 1'C + 2'CC
Día 3	6'CC + 1'C + 3'CC + 1'C + 1'CC
Día 4	6'CC + 30"C + 2'CC + 30"C + 3'CC
Día 5	6'CC + 30"C + 3'CC + 30"C + 2'CC
Día 6	4'CC + 30"C + 4'CC + 30"C + 3'CC
Día 7	DESCANSO

SEMANA 3: del 14 al 20 de diciembre

Comienza a correr por un terreno con desniveles pero manteniendo siempre el mismo ritmo. La intensidad subirá por los cambios del terreno. El volumen acumulado subirá a los 14 minutos. A partir de esta semana puedes entrenar 4 días alternando entrenamiento y descanso o entrenar todos los días menos uno (en este caso puedes repetir los entrenamientos de 2 días).

Día 1	6'CC + 1'C + 3'CC + 1'C + 3'CC
Día 2	7'CC + 1'C + 3'CC + 1'C + 2'CC
Día 3	6'CC + 1'C + 4'CC + 1'C + 2'CC
Día 4	7'CC + 30"C + 3'CC + 30"C + 3'CC

SEMANA 4: del 21 al 27 de diciembre

Sigue corriendo por el terreno con desniveles de la semana anterior manteniendo el mismo ritmo. El volumen acumulado subirá a los 16 minutos.

Día 1	7'CC + 1'C + 4'CC + 1'C + 3'CC
Día 2	8'CC + 1'C + 3'CC + 1'C + 3'CC
Día 3	7'CC + 1'C + 5'CC + 1'C + 2'CC
Día 4	7'CC + 30''C + 4'CC + 30''C + 4'CC

SEMANA 5: del 28 de diciembre al 3 de enero.

Tras el primer mes de entrenamiento, vas a introducir cambios de ritmo en la carrera, pero solo en tramos llanos o pendientes abajo, procurando aumentar la zancada (longitud del paso) en la carrera. En las cuestas arriba baja el ritmo manteniendo un trote suave. El volumen acumulado de esta semana subirá a los 18 minutos.

Día 1	8'CC + 1'C + 4'CC + 1'C + 4'CC
Día 2	9'CC + 1'C + 3'CC + 1'C + 4'CC
Día 3	8'CC + 1'C + 5'CC + 1'C + 3'CC
Día 4	9'CC + 30''C + 4'CC + 30''C + 4'CC

SEMANA 6: del 4 al 10 de enero.

Continúa como la semana anterior, y busca en tu recorrido algún tramo con una pequeña cuesta (que no sea larga). Prueba a aumentar el ritmo en ese tramo. El volumen acumulado a partir de esta semana será de 20 minutos, pero cada semana aumentarás el tiempo de carrera continua sin caminar.

Día 1	9'CC + 1'C + 5'CC + 1'C + 4'CC
Día 2	9'CC + 1'C + 6'CC + 1'C + 3'CC
Día 3	10'CC + 1'C + 5'CC + 1'C + 3'CC
Día 4	10'CC + 30''C + 5'CC + 30''C + 4'CC

SEMANA 7: del 11 al 17 de enero.

A partir de esta semana puedes entrenar 3 días alternando entrenamiento y descanso, o seguir con la frecuencia semanal que llevases hasta ahora repitiendo entrenamientos. Lo importante es distribuir los entrenamientos a lo largo de la semana, no dejando que pasen más de 2 días entre uno y otro.

Día 1	10'CC + 1'C + 4'CC + 1'C + 4'CC
Día 2	9'CC + 30''C + 5'CC + 30''C + 5'CC
Día 3	11'CC + 30''C + 4'CC + 30''C + 4'CC

SEMANA 8: del 18 al 24 de enero.

Ya estás en la última semana! Sigue los entrenamientos como hasta ahora.

Día 1	10'CC + 1'C + 9'CC
Día 2	11'CC + 1'C + 8'CC
Día 3	12'CC