



PLAN ENTRENAMIENTO 10 SEMANAS

Preparación del segmento de carrera a pie
para triatlones de Media Distancia

Por Eneko Llanos

HOKA
FLY HUMAN FLY

INTRODUCCIÓN

- Este plan está diseñado para triatletas de nivel medio con un volumen total de entrenamiento cercano a las 10-12h semanales. Es adaptable a otros niveles y tiempo de dedicación. Triatletas con más experiencia y con preparación para asimilar mayor carga de entrenamiento pueden añadir una cuarta sesión suave al plan y aumentar la carga del plan incrementando ligeramente el volumen de las sesiones y el número de repeticiones e intervalos en los días de entrenamiento de alta intensidad. Así mismo para triatletas de menor nivel de entrenamiento recomiendo bajar la carga del plan disminuyendo el volumen del mismo y el número de intervalos y repeticiones de las sesiones más intensas.
- Tres sesiones de entrenamiento semanales. Las sesiones planificadas como Transición deberás hacerlas después de una salida de bici, idealmente después de la salida larga que realices cada semana. La semana de descarga no tiene entrenamiento de transición planificado.
- En bloques de tres semanas, las primeras seis semanas la carga aumenta de manera progresiva durante dos semanas, la tercera semana es más ligera de descarga y asimilación. Últimas 4 semanas se baja la carga de manera progresiva hasta llegar a la semana de competición que es de puesta a punto para la carrera.

INTRODUCCIÓN

- La intensidad del entrenamiento está distribuida en cinco zonas asociadas a la percepción de esfuerzo y zonas metabólicas orientativas:
 - Z1: ritmo muy suave.
 - Z2: ritmo cómodo, zona del umbral aeróbico.
 - Z3: ritmo medio, zona entre umbrales.
 - Z4: ritmo duro, zona del umbral anaeróbico.
 - Z5: ritmo muy duro, zona de consumo de oxígeno máximo.
- Si conoces tu ritmo reciente de carrera a pie en una prueba de duración cercana a los 35'-50' (5K/10K) puedes estimarlo como tu ritmo de Z4 y a partir de ahí delimitar el resto de zonas de entrenamiento.
- Si dispones de una prueba de esfuerzo reciente con estimación de umbrales puedes usarlos igualmente para acotar mejor esas zonas de entrenamiento.
- En las sesiones más largas es necesario que entrenes tu estómago y aparato digestivo, mediante la ingesta de hidratos y líquidos que planees realizar el día de la competición para estar habituado y entrenado a tolerar esas cantidades. Una ingesta de en torno a 60-90 gramos de hidratos por hora es recomendable para eventos de esta duración.

SEMANA 1

SESIÓN 1 – Tiempo total 45'

- 30' Z1-Z2, carrera continua a ritmo cómodo.
- Cuestas (en torno al 8-10%): 5 x (1' Z5 ritmo muy duro + recupera la bajada hasta inicio trote muy suave Z1).
- Completa la sesión con un trote suave Z1.

SESIÓN 2 – Tiempo total 20'

- Transición: Tras la salida en bici completar 20' de carrera a pie a ritmo cómodo en Z2.

SESIÓN 3 – Tiempo total 50'

- 50' de carrera continua a ritmo cómodo, Z1-Z2 por terreno variado.

SEMANA 2

SESIÓN 1 – Tiempo total 50'

- 30' Z1-Z2, carrera continua a ritmo cómodo.
- Cuestas (en torno al 8-10%): 6 x (1' Z5 ritmo muy duro + recupera la bajada hasta inicio trote muy suave Z1).
- Completa la sesión con un trote suave.

SESIÓN 2 – Tiempo total 30'

- Transición: Tras la salida en bici completar 30' de carrera a pie a ritmo cómodo.

SESIÓN 3 – Tiempo total 60'

- 60' de carrera continua a ritmo cómodo, Z1-Z2 por terreno variado.

SEMANA 3

SESIÓN 1 – Tiempo total 50'

- 35' Z1-Z2, carrera continua a ritmo cómodo.
- 3 x (1'30" progresión de Z2 a Z5 + 1'30" Z1).
- Completa la sesión con un trote suave.

SESIÓN 2 – Tiempo total 40'

- 40' Carrera continua en Z1-Z2 a ritmo fácil y cómodo.

SESIÓN 3 – Tiempo total 60'

- 60' de carrera continua a ritmo cómodo, Z1-Z2 por terreno variado.

SEMANA 4

SESIÓN 1 – Tiempo total 50'

- 20' Z1-Z2, carrera continua a ritmo cómodo.
- 5 x (3' Z4 ritmo duro + 2' Z1 recuperación trote muy suave).
- Completa la sesión con un trote suave.

SESIÓN 2 – Tiempo total 30'

- Transición: Tras la salida en bici completar 30' de carrera a pie a ritmo cómodo en Z2.

SESIÓN 3 – Tiempo total 60'

- 20' de carrera continua a ritmo cómodo, Z1-Z2.
- Fartlek: 3 x (3' Z3 ritmo medio + 2' Z2 ritmo cómodo + 3' Z3 ritmo medio + 2' Z1 suave).
- 10' trote suave.

SEMANA 5

SESIÓN 1 – Tiempo total 55'

- 20' Z1-Z2, carrera continua a ritmo cómodo.
- 6 x (3' Z4 ritmo duro + 2' Z1 recuperación al trote muy suave).
- Completa la sesión con un trote suave.

SESIÓN 2 – Tiempo total 35'

- Transición: Tras la salida en bici completar 35' de carrera a pie a ritmo cómodo Z2.

SESIÓN 3 – Tiempo total 1h10'

- 20' de carrera continua a ritmo cómodo, Z1-Z2.
- Fartlek: 4x (3' Z3 ritmo medio + 2' Z2 ritmo cómodo + 3' Z3 ritmo medio + 2' Z1 suave).
- 10' trote suave.

SEMANA 6

SESIÓN 1 – Tiempo total 50'

- 35' Z1-Z2, carrera continua a ritmo cómodo.
- 3 x (1'30" progresión de Z2 a Z5 + 1'30" Z1).
- 6' Trote suave Z1.

SESIÓN 2 – Tiempo total 40'

- 40' Carrera continua en Z1-Z2 a ritmo fácil y cómodo.

SESIÓN 3 – Tiempo total 1h10'

- 1h10' de carrera continua a ritmo cómodo, Z1-Z2 por terreno variado.

SEMANA 7

SESIÓN 1 – Tiempo total 60'

- 20' Z1-Z2, carrera continua a ritmo cómodo.
- 5 x (5' Z4 ritmo duro + 3' Z1 recuperación trote muy suave).

SESIÓN 2 – Tiempo total 40'

- Transición: Tras la salida en bici completar 30' de carrera a pie a ritmo medio Z3 cercano al ritmo que planees llevar en competición.

SESIÓN 3 – Tiempo total 1h20'

- 1h20' de carrera continua a ritmo cómodo, Z1-Z2 por terreno variado que incluya 3-4 subidas y bajadas con porcentajes cercanos al 8-10% de entre 300-500 metros.

SEMANA 8

SESIÓN 1 – Tiempo total 50'

- 15' Z1-Z2, carrera continua a ritmo cómodo.
- 4 x (5' Z4 ritmo duro + 3' Z1 recuperación al trote muy suave).
- Completa la sesión con un trote suave Z1.

SESIÓN 2 – Tiempo total 30'

- Transición: Tras la salida en bici completar 20' a ritmo medio Z3 cercano al ritmo que planees llevar en competición.
- Continúa con 10' a ritmo fácil y cómodo, Z1-Z2.

SESIÓN 3 – Tiempo total 1h10'

- 1h20' de carrera continua a ritmo cómodo, Z1-Z2 por terreno variado que incluya 3-4 subidas y bajadas con porcentajes cercanos al 8-10% de entre 300-500 metros.

SEMANA 9

SESIÓN 1 – Tiempo total 50'

- 35' Z1-Z2, carrera continua a ritmo cómodo.
- 3 x (1'30" progresión de Z2 a Z5 + 1'30" Z1).
- 6' Trote suave Z1.

SESIÓN 2 – Tiempo total 40'

- 40' Carrera continua en Z1-Z2 a ritmo fácil y cómodo.

SESIÓN 3 – Tiempo total 60'

- 60' de carrera continua a ritmo cómodo, Z1-Z2 por terreno variado.

SEMANA 10

SESIÓN 1 – Tiempo total 40'

- 20' Z1-Z2, carrera continua a ritmo cómodo.
- 2 x (5' Z4 ritmo duro + 3' Z1 recuperación trote muy suave).
- Completa la sesión con un trote suave, Z1.

SESIÓN 2 – Tiempo total 30'

- 20' carrera continua a ritmo cómodo, Z1-Z2.
- 2 x (3' Z3 ritmo medio + 2' Z1 suave).

SESIÓN 3

- Día de carrera.

RESUMEN

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> 30' Z1- Z2 Cuestas (8-10%): 5 x (1' Z5 + recupera la bajada Z1) Trote suave Z1 	<ul style="list-style-type: none"> Transición: Tras bici completar 20' de carrera a pie Z2 	<ul style="list-style-type: none"> 50' de carrera continua Z1- Z2 por terreno variado
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> 30' Z1- Z2 Cuestas (8-10%): 6 x (1' Z5 + recupera la bajada Z1) Trote suave Z1 Z1 	<ul style="list-style-type: none"> Transición: Tras bici completar 30' de carrera a pie Z2 	<ul style="list-style-type: none"> 60' de carrera continua Z1- Z2 por terreno variado
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> 35' Z1-Z2 3 x (1'30" progresión de Z2 a Z5 + 1'30" Z1) Trote suave Z1 Z1 	<ul style="list-style-type: none"> 40' Carrera continua Z1- Z2 	<ul style="list-style-type: none"> 60' de carrera continua Z1- Z2 por terreno variado
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> 20' Z1- Z2 5 x (3' Z4 + 2' Z1) Trote suave Z1 	<ul style="list-style-type: none"> Transición: Tras bici completar 30' de carrera a pie Z 	<ul style="list-style-type: none"> 20' Z1-Z2 Fartlek: 3 x (3' Z3 + 2' Z2 + 3' Z3 + 2' Z1) 10' Trote suave
SEMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> 20' Z1-Z2 6 x (3' Z4 + 2' Z1) Trote suave Z1 	<ul style="list-style-type: none"> Transición: Tras bici completar 35' de carrera a pie Z2 	<ul style="list-style-type: none"> 20' Z1-Z2 Fartlek: 4 x (3' Z3 + 2' Z2 + 3' Z3 + 2' Z1) 10' Trote suave
SEMANA 6	<ul style="list-style-type: none"> 35' Z1- Z2 3 x (1'30" progresión de Z2 a Z5 + 1'30" Z1) 6' trote suave Z1 	<ul style="list-style-type: none"> 40' Carrera continua Z1-Z2 	<ul style="list-style-type: none"> 1h10' de carrera continua Z1-Z2 por terreno variado
SEMANA 7	<ul style="list-style-type: none"> 20' Z1-Z2 5 x (5' Z4 + 3' Z1) 	<ul style="list-style-type: none"> Transición: Tras bici completar 30' Z3 + 10' Z1- Z2 	<ul style="list-style-type: none"> 1h20' carrera continua Z1- Z2 con 3-4 subidas y bajadas (8-10%) entre 300-500m
SEMANA 8	<ul style="list-style-type: none"> 15' Z1- Z2 4 x (5' Z4 + 3' Z1) Trote suave Z1 	<ul style="list-style-type: none"> Transición: Tras bici completar 20' Z3 + 10' Z1- Z2 	<ul style="list-style-type: none"> 1h10' carrera continua Z1- Z2 con 3-4 subidas y bajadas (8-10%) entre 300-500m
SEMANA 9	<ul style="list-style-type: none"> 35' Z1- Z2 3 x (1'30" en progresión de Z2 a Z5+1'30" Z1) 6' trote suave Z1 	<ul style="list-style-type: none"> 40' Carrera continua Z1- Z2 	<ul style="list-style-type: none"> 1h de carrera continua Z1- Z2 por terreno variado
SEMANA 10	<ul style="list-style-type: none"> 20' Z1- Z2 2 x (5' Z3 + 3' Z1) Trote suave Z1 	<ul style="list-style-type: none"> 20' carrera continua Z1- Z2 2 x (3' Z3 ritmo medio + 2' Z1 suave) 	<ul style="list-style-type: none"> Día de carrera

FLY HUMAN FLY™

HOKA

© 2024 Eneko Llanos. Todos los derechos reservados.