



PLAN DE ENTRENAMIENTO



CORRE **42K**
10K RUNNER
21K





TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

10K SEMANA 3

Lunes

40 min de bici, caminata activa o elíptica. Mantén un ritmo constante y respiración fluida.

Martes

30 min de trote suave. Enfócate en mantener un ritmo que te permita hablar sin dificultad.

Miércoles

Caminata de 5 minutos + 4 bloques (series) de 3 min trote ágil + 1 min caminata. El trote debe ser ligero y ágil, pero controlado. Escucha tu respiración.

Jueves

30 min caminata activa o trote suave. Relaja las piernas y mantén un paso tranquilo.

Viernes

35 min de fuerza funcional con peso corporal + 15 min de movilidad articular.

Sábado

20 min de movilidad articular. Estiramientos suaves para liberar tensión en tobillos, caderas, columna y hombros.

Domingo

60 min de trote continuo suave. Si es necesario, divídelo en bloques de 20+20+20 min con caminatas breves entre ellos.



Valladolid
Caja Financiera

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

10K SEMANA 3

Lunes

50 min bici, elíptica, natación o caminata continua.
Mantén un ritmo constante y respiración fluida.

Martes

20 min trote base + 4 rectas técnicas de 30 seg con
30 segundos de caminata para recuperar + 20 min trote base.
Enfócate en mejorar la postura, la zancada y la frecuencia
de tus pasos.

Miércoles

6x3 min a ritmo controlado (Z3) + 1 min caminata.
Sesión de velocidad:

1. Calentamiento: 15 minutos de trote suave (Z1-Z2),
movilización articular y estiramientos dinámicos.

2. Intervalos: Realiza 6 bloques de 3 min corriendo a un ritmo controlado (Z3). Sube la intensidad de manera gradual en los primeros 30 segundos, y mantén un paso firme pero controlado durante los siguientes 2 minutos. El objetivo es mantener un ritmo elevado, pero que puedas sostener sin llegar al agotamiento total. El descanso entre bloques es 1 min caminando, recuperando respiración.

3. Enfriamiento: 10 minutos de trote suave y estiramientos estáticos.



Valladolid
Caja Financiera

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

10K SEMANA 3

Jueves

40 min trote base. Mantén un ritmo cómodo, centrado en la técnica y la postura.

Viernes

45 min de fuerza funcional (peso corporal o ligas) + movilidad. Enfócate en piernas, core y estabilidad.

Sábado

20-25 min de movilidad + automasaje (foam roller o pelota) y caminata si lo deseas.

Domingo

10 km fondo a ritmo base (Z2). Controla el ritmo y asegúrate de terminar sin agotamiento extremo. Mantén la respiración estable. Recuerda no importa el ritmo, importa la sensación cómoda.



PLAN DE ENTRENAMIENTO



10K
CORRE 21K RUNNER
42K





TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

21K SEMANA 3

Lunes

50 min bici, caminata activa o elíptica.
Mantén un ritmo constante, respiración fluida.

Martes

35 min trote suave. Mantén un paso cómodo
donde puedas mantener una conversación.

Miércoles

1. Calentamiento: 10 minutos de trote suave (Z1-Z2), seguido de 5 minutos de estiramientos dinámicos (piernas, caderas, y espalda baja) y movilidad articular (tobillos y caderas).
El objetivo es activar los músculos y mejorar el rango de movimiento antes de los intervalos.

2. Intervalos: Realiza 5 bloques de 3 minutos corriendo a un ritmo controlado en Z3 (aproximadamente un 80-85% de tu esfuerzo máximo). El primer minuto de cada bloque debe ser un calentamiento progresivo, incrementando gradualmente el ritmo, luego mantenerlo por 3 minutos. Después de cada bloque, recupérate caminando durante 1 minuto.



TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

21K SEMANA 3

3. Enfriamiento: 10 minutos de trote suave (Z1) y estiramientos estáticos (piernas, caderas y espalda). El enfriamiento es clave para evitar lesiones y facilitar la recuperación.

Jueves

30 min caminata activa o trote suave.
Suma sin forzar.

Viernes

40 min de fuerza funcional con peso corporal
+ 15 min de movilidad articular.

Sábado

20 min de movilidad articular.
Trabaja tobillos, caderas, columna, cuello
y hombros.

Domingo

70 min de trote continuo.
Puedes dividirlo en bloques de 30 trote
+15 caminata+25 trote min si lo necesitas.



Valladolid
Caja Financiera

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

21K SEMANA 3

Lunes

60 min bici, caminata o natación continua.
Mantén un ritmo constante, respiración fluida.

Martes

60 min trote base + 4 rectas técnicas de 30 seg.
Rectas: Aumenta la frecuencia de tus pasos durante 30 segundos, enfocándote en una buena postura, mayor cadencia y control del braceo.

Miércoles

6x4 min ritmo controlado (Z3) + 1 min caminata.
Sesión de velocidad detallada:
1. Calentamiento: 15 minutos de trote suave (Z1-Z2), seguido de 5 minutos de estiramientos dinámicos (piernas, caderas, y espalda baja) y movilidad articular (tobillos y caderas). El objetivo es activar los músculos y mejorar el rango de movimiento antes de los intervalos.

2. Intervalos: Realiza 6 bloques de 4 minutos corriendo a un ritmo controlado en Z3 (aproximadamente un 80-85% de tu esfuerzo máximo). El primer minuto de cada bloque debe ser un calentamiento progresivo, incrementando gradualmente el ritmo, luego mantenerlo por 3 minutos. Después de cada bloque, recupérate caminando durante 1 minuto.



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

21K SEMANA 3

3. Enfriamiento: 10 minutos de trote suave (Z1) y estiramientos estáticos (piernas, caderas y espalda). El enfriamiento es clave para evitar lesiones y facilitar la recuperación.

Jueves

50 min trote base continuo. Mantén un paso cómodo, que puedas mantener durante todo el tiempo sin esfuerzo excesivo.

Viernes

50 min de fuerza funcional con ligas o peso corporal + movilidad. Enfócate en estabilidad de core y fuerza de piernas.

Sábado

25 min de movilidad + automasaje (foam roller o pelota). Puedes realizar caminata.

Domingo

13 km fondo a ritmo base (Z2). Corre a un ritmo que puedas mantener durante toda la distancia. Mantén la respiración estable.



PLAN DE ENTRENAMIENTO



10K
CORRE 42K RUNNER
21K





Valladolid
Caja Financiera

TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

42K SEMANA 3

Lunes

50 min bici, elíptica o caminata activa.
Mantén un ritmo constante y respiración fluida.

Martes

45 min trote suave.
Mantén un paso cómodo donde puedas hablar sin dificultad.

Miércoles

6x4 min a ritmo controlado (Z3) + 1 min caminata.
Sesión de velocidad detallada:
1. Calentamiento: 20 minutos de trote suave (Z1-Z2), seguido de 5 minutos de estiramientos dinámicos (piernas, caderas, espalda baja) y movilidad articular (tobillos y caderas). El objetivo es activar los músculos y mejorar el rango de movimiento antes de los intervalos.

2. Intervalos: Realiza 6 bloques de 4 minutos corriendo a un ritmo controlado en Z3 (aproximadamente un 80-85% de tu esfuerzo máximo). Durante el primer minuto de cada bloque, realiza una progresión suave, comenzando a un ritmo cómodo y luego acelerando gradualmente. Mantén ese ritmo durante los siguientes 3 minutos. Después de cada bloque, recupérate caminando durante 1 minuto.



TABLA DE ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTE

42K SEMANA 3

3. Enfriamiento: 10 minutos de trote suave (Z1) y estiramientos estáticos (piernas, caderas y espalda). El enfriamiento es esencial para evitar lesiones y facilitar la recuperación.

Jueves

60 min caminata activa o trote muy suave.
No sobrecargues, mantén el flujo.

Viernes

40 min de fuerza funcional con peso corporal
+ 15 min de movilidad articular. + 20 mins de
trote ligero

Sábado

20 min de movilidad articular.
Estiramientos suaves para liberar tensión.
+ 40 mins caminata

Domingo

85 min de trote continuo. Puedes dividirlo en
bloques de 30 trote+30 caminata +25 min trote
si es necesario.



Valladolid
Caja Financiera

TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

42K SEMANA 3

Lunes

60 min bici, caminata o natación continua.
Mantén un ritmo constante y respiración fluida.

Martes

60 min trote base + 5 rectas técnicas de 30 seg.
Rectas: Aumenta la frecuencia de tus pasos durante 30 segundos, enfocándote en una buena postura mayor cadencia y control del braceo.

Miércoles

7x5 min a ritmo controlado (Z3) + 1 min caminata.
Sesión de velocidad detallada:
1. Calentamiento: 15 minutos de trote suave (Z1-Z2), seguido de 5 minutos de estiramientos dinámicos (piernas, caderas, espalda baja) y movilidad articular (tobillos y caderas). El objetivo es activar los músculos y mejorar el rango de movimiento antes de los intervalos.

2. Intervalos: Realiza 7 bloques de 5 minutos corriendo a un ritmo controlado en Z3 (aproximadamente un 80-85% de tu esfuerzo máximo). Durante el primer minuto de cada bloque, realiza una progresión suave, comenzando a un ritmo cómodo y luego acelerando gradualmente. Mantén ese ritmo durante los siguientes 3 minutos. Después de cada bloque, recupérate caminando durante 1 minuto.



TABLA DE ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

42K SEMANA 3

3. Enfriamiento: 10 minutos de trote suave (Z1) y estiramientos estáticos (piernas, caderas y espalda). El enfriamiento es esencial para evitar lesiones y facilitar la recuperación.

Jueves

50 min trote base continuo. Mantén un paso cómodo que puedas mantener durante todo el tiempo sin fatiga excesiva.

Viernes

50 min de fuerza funcional con ligas o peso corporal + movilidad. Enfócate en la fuerza de piernas, abdomen y estabilidad del core + 20 mins de trote ligero

Sábado

25 min de movilidad + automasaje (foam roller o pelota).+ 40 mins caminata

Domingo

17 km fondo a ritmo base (Z2). Mantén un ritmo constante y relajado, asegurándote de ir cómodo, de momento no importa la velocidad.



Valladolid
Caja Financiera

“ Confía en el proceso, este no es el momento de demostrar nada, solo de construir. ”

Capi **AHS.**
ENDURANCE