

Guía de preparación para la XVI carrera ibero 7/10/18

5 KILÓMETROS

SEMANA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
1	Caminata 20'	Circuito de Fuerza. 2 x10-12 repeticiones	Caminata 30'	Descanso	Circuito de Fuerza. 2 x10-12 repeticiones	Caminata 30'	Descanso
2-3	Caminata 25'-30'	Circuito de Fuerza 3 x 12 repeticiones	Caminata 1'/Trote 1' x 25'	Descanso	Circuito de Fuerza 2 x 15 repeticiones	Caminata2'/Trote 1' x 30'	Carrera de 3-5km
4-5	Caminata 1'/trote 2' x 30'	Circuito de Fuerza. 3 x 15 repeticiones	Caminata 2'/Trote 3' x 40'	Descanso	Circuito de Fuerza 1 x 20 repeticiones	Caminata 1 hora	Descanso
6-7	Trabajo Fuerza + 15x100m	Carrera 4 kms	40 minutos. Descanso activo	Corre 3 kms + fuerza	Descanso	60 minutos. Descanso activo	Corre 7 kms
8	Trabajo Fuerza +15x100m	CR 20'	4 km farleck 1x1	CR 2 X 1000m + fuerza	Carrera suave 3 kms	Descanso	Competición 5 km

10 KILÓMETROS

SEMANA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
1	Trote 20'	Carrera suave 5 km	Circuito de Fuerza 3 x 10 repeticiones	Carrera suave 5 km	Descanso	Carrera suave 6 km	Carrera 40'
2-3	Descanso	Escaleras 20'	Carrera progresiva 5 km	Circuito de Fuerza 2 x 15	Carrera Rápida 60'' x Carrera Suave 60'' x 15 repeticiones	Carrera suave 6 km	Carrera 45'
4-5	Descanso	10x200 mts/ recuperación 2'	Carrera suave 8 km	Carrera Rápida 3' X Carrera Suave 5' X 6 repeticiones	Carrera progresiva 6 km	Carrera 55'	Descanso
6-7	Fuerza 20x100m	Carrera 5 kms	45 minutos. Descanso activo	Carrera 3 kms + fuerza	Descanso	60 minutos. Descanso activo	Carrera 9 kms
8	Fuerza 20x100m	CR 30'	30'-40'farleck	CR 3-4 X 1000m + fuerza	Carrera suave 5 kms	Descanso	Competición 10 km

CONSIDERACIONES

Las propuestas anteriores son una guía para principiantes proporcionadas por nuestros expertos. y se podrá ajustar exactamente de acuerdo a tus necesidades y objetivos si nos acompañas en el campo de fútbol a **partir del 13 de agosto en alguno de los horarios siguientes 7 a 11 AM HRS ,de lunes a viernes. teniendo la posibilidad de que al finalizar tu programa te presentes a una evaluación en el mismo horario de la mañana.**

En tanto inicias el programa no olvides escuchar a tu organismo y recuerda que debes descansar una vez a la semana y nunca corras hasta el agotamiento. Antes de devorar kilómetros a gran intensidad, debes de aprender a correr con economía de esfuerzo. Para aprovechar mejor la presente guía es importante familiarizarte con algunos términos:

- Las calcetas deben de mantener secos los pies. Los hay de fibras de esponjas (combinación de lana y polyester) que permiten mantener tus pies cálidos y cómodos a pesar de la humedad.
- Evita prendas de algodón, se vuelven pesadas y se siente mucho la humedad cuando se suda. Las camisetas esponjosas de fibra sintética te mantienen más seco y cómodo.
- Los shorts de carrera tienen dos capas. Una externa ligera con un corte lateral para mayor libertad de movimiento y un slip interno que actúa como sujetador. Si tus piernas rozan durante la carrera puedes usar una licra debajo del short.
- Para saber que calzado, es el más ideal, te recomendamos acercarte a una tienda especializada y pedir de forma gratuita una prueba de pisada y solicitar un calzado para carreras continuas de larga duración.
- Es conveniente comer una comida ligera antes de la carrera para llenarte de energía y ayudar a mantener el ánimo. Lo aconsejado es que proporcione **entre 300 a 500 calorías, entre 2 y 4 horas antes de empezar** (depende de lo rápidas que sean tus digestiones) Debe ser alta en carbohidratos y pobre en grasas y proteínas. **Las barras energéticas y las bebidas deportivas son una buena opción**, siempre que las hayas probado anteriormente, no conviene introducir cambios al estómago nervioso de un/a corredor/a. *Otra opción casera es una rebanada de pan integral con jamón York, medio plátano y agua.*

CS = CARRERA SUAVE. Carrera continua de baja intensidad.

CR= CARRERA RÁPIDA. Se realiza a un ritmo mayor comparado con el que se cree poder desarrollar en competencia; sin embargo, nunca al máximo.

FARTLEK= Carrera continua a ritmo cómodo, el cual se alterna con cambios de ritmo de mayor intensidad, éstos se dan a elección del corredor.

CARRERA PROGRESIVA= Carrera continua con incremento progresivo de la intensidad

REPETICIONES= (3X100 MTS, 5x2') Esto es igual a 3 veces (repeticiones) 100 mts y 5 veces (repeticiones) 2 minutos

RECUP. = RECUPERACIÓN. Esta puede ser total o manera de trote suave o caminando y depende de la intensidad de las repeticiones

CTO. DE FUERZA= Serie de ejercicios realizados a manera de circuito y con descanso entre cada ejercicio. Ejemplo: 20 abdominales –trote suave 50 mts. 20 sentadillas- trote suave 50 mts 20 lagartijas- trote suave 50 mts etc.

TIEMPO= (') = MINUTOS; (") = SEGUNDOS.

ESC. = Escaleras

CAM. = Caminando

Es muy importante tomar tu pulso cada mañana tan pronto despiertes y antes de salir de la cama, si este sube drásticamente de un día a otro es porque tu cuerpo te envía una señal de alerta, toma con más calma los entrenamientos de los dos o tres días siguientes hasta que se estabilice, recuerda un entrenamiento más ligero de lo planeado o cancelado, siempre será mejor a la suspensión que se derive de un cuerpo enfermo o lastimado. No olvides realizar un buen calentamiento y ejercicios de estiramiento antes, y después de las carreras.

Se recomienda ampliamente tener un "pulso", con gusto te enseñaremos a usarlo; también es muy importante cuidar tu alimentación, descansar lo suficiente y beber abundante agua.

Recuerda que nadie puede estar tan ocupado o ser tan importante que no pueda dedicar a su cuerpo y espíritu al menos una hora el día.

Ponemos a tu disposición los correos electrónicos de nuestros expertos quienes con gusto contestarán tus dudas.