



Actividades complementarias. – Planes de entrenamiento

¿Qué es?

Hemos diseñado en colaboración con la atleta olímpica aragonesa María José Poves, dos planes de entrenamiento, el primero está destinado para corredores que deseen optar por realizar una pequeña puesta a punto dentro de su planificación anual de la temporada y el otro, para corredores que simplemente deseen llegar a meta y disfrutar de la prueba.

Objetivos

- ❖ Realizar actividad física de forma sistemática
- ❖ Mejorar el nivel de condición física
- ❖ Disfrutar del mundo de las carreras populares
- ❖ Conocer conceptos básicos de planificación deportiva



Metodología

Cada deportista organizará sus entrenamientos como considere adecuado. Para fomentar la práctica de la actividad deportiva e intercambiar experiencias la organización ha programado actividades colectivas. Del mismo modo se anima a todos los interesados a subir a FACEBOK sus comentarios.

¿Qué actividades conjuntas puedo realizar dentro del plan?

Hemos programado 4 sesiones de entrenamiento conjuntas:

- ❖ Taller entrenamiento fraccionado: **miércoles 18 de mayo, a las 20:00 h.** en el Pabellón Universitario.
- ❖ Taller estiramientos: **jueves 26 de mayo, a las 20:00 h.** en el Pabellón Universitario.
- ❖ Rodaje conjunto: **sábados 7 y 21 de mayo, a las 10:00 h.** en P. Universitario y Parque J.A. Labordeta.

Para obtener más información sobre inscripciones, número de plazas etc. consulta la web de la carrera.

Recomendaciones antes de seguir un plan

- ❖ Antes de comenzar recomendamos que te realices **un reconocimiento médico** y una prueba de esfuerzo.
- ❖ Cada persona debe **ajustar la intensidad del ejercicio a su nivel y condición física** en el momento de comenzar.
- ❖ El plan refleja únicamente la parte principal de las sesiones, pero no debes olvidar que cada sesión **debe comenzar con un calentamiento y finalizar con una vuelta a la calma** (especialmente en las sesiones más intensas de series y cambios de ritmo). En las sesiones colectivas te asesoraremos
- ❖ Utiliza un calzado adecuado. En Zaragoza tienes tiendas especializadas que te pueden asesorar sobre el calzado que más se ajusta a tus intereses y necesidades. Te recomendamos Deportes Zenit o Running ZGZ y que te dejes asesorar por especialistas que te ayudarán a elegir el que más se ajuste a tus necesidades.
- ❖ Si tienes alguna duda, ponte en contacto con nosotros, te asesoraremos para planificar la intensidad, la duración y la distancia a tu nivel.

Planes “puesta a punto”



RETO.- Finalizar la carrera con un tiempo inferior de los 25 minutos (5 minutos por km).

Semana	Lunes	Miércoles	Jueves	Sábado	Domingo
18-24 abril	4 km Ritmo suave (5.30) 10' movilidad	3 km Ritmo suave + 2 km 15 segundos más rápido el km 10' estiramientos		7 km Ritmo suave 10' gimnasia	
25 abril 1 mayo	Progresivo 3km a 5.30 el km+ 2km a 5.20 el km+ 1km a 5.10 el km 10' movilidad	Progresivo 3km a 5.30 el km+ 2km a 5.20 el km+ 1km a 5.10 el km 10' estiramientos		8 km Ritmo suave 10' gimnasia	
2-8 mayo	Cambios de ritmo 3x(1km 5 min+1km 5.30)+ 5 min ritmo suave 10' movilidad	4 series de 1 km descansando 2' andando Ritmo 4.55 el km 10' estiramientos		8 km Ritmo suave 15' gimnasia	
9-15 mayo	Cambios de ritmo 3x(1km 4.55+1km 5.25) 5 min ritmo suave 10' movilidad	5 series de 1 km descansando 2' andando Ritmo 4.50'' el km 10' estiramientos		8 km Ritmo Suave 15' gimnasia	
16-22 mayo	Cambios de ritmo 3x(1km 4.45+1km 5.30)+ 5 min ritmo suave 10' movilidad	5 x 800 a 3.44 /1min 2 x 400 a 1.52 /1min 10' estiramientos		6 km Ritmo suave 20' gimnasia	
23-29 mayo	2 km a 5.00 8 x 100 progresivos 2 km suaves 10' movilidad	20 min trote suave 4 x 100 progresivo 10 min suave 10' estiramientos	ESTIRAMIENTOS RELAJACIÓN	20 min trote suave 4 x 50 progresivo 10' Estiramientos 10 min suave	

RETO.- Finalizar la carrera sin andar

Semana	Lunes	Miércoles	Jueves	Sábado	Domingo
18-24 abril	3 x (5 min And /4 min CC)	3 x (5 min And /4 min CC)		2horas andar rápido	
25 abril 1 mayo	3 x (4 min And /5 min CC)	3 x (4 min And /5 min CC)		2 horas andar rápido	
2-8 mayo	3 x (3 min And /6 min CC)	3 x (3 min And /6 min CC)		5 x (24min And /6 min CC)	
9-15 mayo	3 x (2 min And /8 min CC)	3 x (2 min And /8 min CC)		5 x (20min And /10 min CC)	
16-22 mayo	3 x 10 min. CC Descanso 5-10 min.	2 x 15 min. CC Descanso 5-10 min.		3 x 15 min CC Descanso 5-10 min.	
23-29 mayo	3 x 10 min. CC Descanso 5-10 min.	4 x 8 min. CC Descanso 5 min.	ESTIRAMIENTOS RELAJACIÓN	Paseo	

Sesión Suave
 Sesión Media
 Sesión intensa
 Sesión conjunta

And:Andando: CC: Carrera suave

