

Se recomienda antes de comenzar este plan de entrenamiento, realizar un reconocimiento médico para descartar cualquier dolencia que pueda ser agravada con la práctica deportiva.

¿A quién va dirigido este plan?

A personas que les gustaría participar en esta prueba pero que practican la carrera a pie con frecuencia muy diferente. El nivel iniciación tiene 1-2 sesiones semanales y sin demasiada continuidad en el tiempo.

Ante cualquier molestia física que implique dolores articulares, sobrecargas musculares, sensación de finalizar las sesiones extenuados, etc. se recomienda parar durante 72 h. Antes de intentar continuar con el plan. Una vez se retomase, se debe continuar en la sesión correspondiente pues los entrenamientos perdidos nunca se intentarían recuperar. En caso de persistir las molestias físicas, se debe acudir al médico o fisioterapeuta para una adecuada valoración.

Ritmo objetivo de la competición:

- Iniciación: 6:50-7:00/km

Claves:

T. C : Consiste en combinar durante el tiempo señalado los siguientes contenidos : escaleras/cuestas, 6"-8" ejercicio de técnica de carrera + progresivos de 40-60m. Siempre lo que este más accesible al deportista

Ritmo Progresivo o Ritmo prog.: Dividir la distancia señalada en dos partes o bloques. El ritmo de la segunda parte debe ser 10"-15" por km más rápida que la primera parte

Nivel Iniciación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1			4 km Ritmo prog.	8 km Ritmo prog.	Descanso	8 km prog.	Descanso
Semana 2	4 kms + 15' T.C.	Descanso	6 km Ritmo prog	Descanso	6 km Ritmo prog	3kms + 4x100m.	Test 5 kms
Semana 3	Descanso	4 km + 30' T.C	8 km Ritmo prog.	Descanso	6 kms Ritmo prog.	Descanso	10 kms
Semana 4	Descanso	4 kms + 30' T. C	8 kms Ritmo prog	Descanso	6 km Ritmo Prog.	10 km. Ritmo Prog.	Descanso
Semana 5	4 km + 30'T.C	Descanso	8 km Ritmo prog.	Descanso	6 km Ritmo Prog.	3 kms + 4x100m	Test 5 kms o competición entre 5-8kms
Semana 6	Descanso	4 kms + 15x200m. Rec.:30"	8 km. Ritmo prog.	Descanso	4km + 10x200m. Rec.:30"	Descanso	10 km Ritmo prog.
Semana 7	Descanso	4kms Ritmo prog	Descanso	4 km Ritmo prog.	Descanso	3 kms + 4x100m	10 k O Porriño