10k para Corredores Avanzados

Autor: Hal Higdon http://www.halhigdon.com.
Traducción: Wilson Da Cunda.

El siguiente plan de entrenamiento es para corredores avanzados:

Un corredor avanzado es aquel que compite regularmente en carreras de 10k o más, y que desea mejorar su performance. Estos corredores generalmente entrenan 30 a 60 minutos al día, de cinco a siete días por semana y tienen una comprensión básica de cómo hacer trabajos de velocidad. Si esto le suena como demasiado entrenamiento, o es su primera carrera de 10k, le recomendamos el plan de entrenamiento intermedio o para novatos.

El plan tiene una extensión de 8 semanas. Los términos usados más abajo deben ser obvios para un corredor avanzado, pero déjenmen explicarlos de todos modos.

Corridas aeróbicas: Las corridas aeróbicas de 5-10 kilómetros los lunes, jueves y viernes están pensadas para ser hechas a un paso cómodo. Si no puede mantener una conversación con su compañero de entrenamiento, esta yendo demasiado rápido. Para los que utilizan monitores del corazón para medir su nivel del esfuerzo, estas corridas se tendrían que hacer entre 65 y 75 por ciento del máximo.

Descanso: El descanso es una parte importante de su entrenamiento. El viernes tiene la opción de descansar o de correr 5k a un ritmo aeróbico. Sea realista sobre su nivel de fatiga, y no sienta remordimiento si se toma un día de descanso. Considere uno o más día de descanso las semanas de competencia. Hay 2 carreras (semana 5 y 3) en las cuales puede hacerlo.

Tempo: El tempo es un corrida continua con un incremento de ritmo en la mitad del entrenamiento a cerca del ritmo de los 10k, note que dice cerca y no en . En este programa, las corridas en tempo están planificadas para los martes. Una corrida tempo de 30 a 40 minutos comienza con 10-15 minutos a ritmo aeróbico, más 10-20 minutos a un ritmo cercano al de carrera, terminando con 5-10 minutos a ritmo aeróbico. El incremento del ritmo debe ser gradual, no repentino, con la velocidad máxima cerca de los dos tercios del entrenamiento, se necesita mantener la velocidad máxima por algunos pocos minutos. Estas corridas se pueden realizar en cualquier lugar: en pavimento, senderos o pista.

Trabajos de velocidad: Si desea competir a un ritmo acelerado, necesita entrenar a un ritmo acelerado varios días de la semana. El entrenamiento en intervalos, en donde se alterna corridas rápidas con períodos de trote o caminatas, es una forma muy efectiva de realizar trabajos de velocidad. Este tipo de entrenamiento comienza en la semana 8 con 6 x 400 metros y un pico en la semana 2 con 12 x 400 metros. El ritmo de estos 400 metros, es el ritmo que puede correr 1500 metros. Trote o camine entre cada repetición. Aunque el mejor lugar para llevar a cabo este entrenamiento es la pista (400 metros), se puede hacer en pavimento o senderos ya medidos. Sí no los tiene, no se preocupe, realice las repeticiones en un tiempo aproximado al que le lleva en pista. Por ejemplo, si corre normalmente 400 metros en 90 segundos, realice las repeticiones en este tiempo y olvídese de la distancia.

Calentamiento: El calentamiento es muy importante, no solamente antes de las carreras, sino también antes de los entrenamientos. La mayoría de los corredores principiantes no calientan, excepto en la carrera en sí misma. Esto es comprensible, ya que están interesados en terminar bien que en acabar rápidamente. Como corredor avanzado, usted tiene una meta diferente, por eso utiliza este plan, un calentamiento previo le asegura que correrá más rápidamente.
Mi calentamiento generalmente es correr de 1,5 a 3k, estirar por 5-10 minutos, y por último hacer algunas pasadas a un ritmo cercano al de carrera. Luego de la carrera realizo el enfriamiento haciendo la mitad del calentamiento.

Estiramiento y Fuerza: El estiramiento es una parte importante del calentamiento. No lo pase por alto, particularmente en los días de trabajos de velocidad. En los días fáciles, tales como lunes y jueves, puede aprovechar para ampliar la sección de los estiramientos que realiza normalmente. El entrenamiento de fuerza también es muy importante. Lo que se utiliza generalmente son las pesas. Los corredores se benefician si combinan pesos ligeros con un alto número de repeticiones, en vez de pocas repeticiones con mucho peso. Lunes y jueves son buenos días para agregar estiramiento y pesas a su plan, sin embargo, lo puede programar en los días que le resulte conveniente.

Ritmo: Muchos corredores miran el plan y preguntan, "Qué es el ritmo ? . El ritmo de carrera es el ritmo que se quiere correr los 10k. Los entrenamientos del sábado incluyen secciones a ritmo de carrera. Sin embargo, se deben realizar igual que los entrenamiento de tempo, se debe comenzar y terminar a un ritmo aeróbico. En la planificación esta puesta la distancia total del corrida, más la cantidad aproximada de esa distancia que se debe correr a paso de carrera. Así, total 8/5 ritmo , significa que en un entrenamiento de 8k, 5 se deben hacer a un paso de 10k. Obviamente, necesita correr en un circuito previamente medido. Si no lo tiene, mida uno utilizando el odómetro de su coche, aunque tenga en cuenta que estos son invariablemente inexactos.

Carreras: Los 10k a ritmo de carrera no son normales en mis programas de entrenamiento, con excepción de la carrera final. Esto es debido a que si compite demasiado a menudo o fuerte, usted puede llegar a su máximo demasiado fácilmente. No es raro que corredores principiantes y intermedios hagan una carrera imprevista ocasional pensando que no los estoy mirando. Pero usted es un corredor avanzado y se puede beneficiar de realizar unas pocas carreras de prueba. Así, hay planificada una carrera de 5k y otra de 8k en las semanas 5 y 3 respectivamente. Si no hay carreras de dichas distancias en dichas semanas, utilice cualquier carrera. Sí no hay ninguna carrera, puede hacer siempre un ensayo de la distancia sugerida, aunque es verdaderamente difícil en un entrenamiento tener la motivación para correr a ritmo de carrera. No se desaliente si su tiempo es bajo.

Corridas largas: Como corredor experimentado, seguramente ya este realizando corridas de alrededor 60-90 minutos. El plan sugiere un aumento leve en la distancia desde los 10 a los 16k.. No corra estas corridas demasiado rápido. Corra a un ritmo cómodo, o sea que pueda conversar con su compañero, excepto en aquellos días donde se describe un entrenamiento de 3/1. Un "3/1" significa que los primeros tres-cuartos de la distancia se realizan a un ritmo cómodo, pero el último cuarto se debe realizar a un ritmo cercano al de carrera (debe terminar bien, no fatigado.) Si el domingo no es el día más conveniente para sus corridas largas, siéntase libre de realizarla cuando le quede más cómodo.

Semana 8:
Lunes: 5k aeróbicos + fuerza.
Martes: 30 minutos tempo.
Miércoles: 6x400 metros (trabajos de velocidad).
Jueves: 5k aeróbicos + fuerza.
Viernes: Descanso o 5k aeróbicos.
Sábados: total 5/2 ritmo.
Domingo: 10k aeróbicos.

Semana 7:
Lunes: 5k aeróbicos + fuerza.
Martes: 40 minutos tempo.
Miércoles: 7x400 metros (trabajos de velocidad).
Jueves: 6,5k aeróbicos + fuerza.
Viernes: Descanso o 5k aeróbicos.
Sábados: total 5/2 ritmo.
Domingo: 11,5k aeróbicos.

Semana 6:
Lunes: 5k aeróbicos + fuerza.
Martes: 50 minutos tempo.
Miércoles: 8x400 metros (trabajos de velocidad).
Jueves: 8k aeróbicos + fuerza.
Viernes: Descanso o 5k aeróbicos.
Sábados: total 5/3 ritmo.
Domingo: 13k aeróbicos (3/1).

Semana 5:
Lunes: 5k aeróbicos + fuerza.
Martes: 30 minutos tempo.
Miércoles: 9x400 metros (trabajos de velocidad).
Jueves: 5k aeróbicos.
Viernes: Descanso o 5k aeróbicos.
Sábados: Descanso.
Domingo: carrera de 5k.

Semana 4:
Lunes: 5k aeróbicos + fuerza.
Martes: 50 minutos tempo.
Miércoles: 10x400 metros (trabajos de velocidad).
Jueves: 10k aeróbicos + fuerza.
Viernes: Descanso o 5k aeróbicos.
Sábados: total 6/3 ritmo.
Domingo: 13k aeróbicos (3/1).

Semana 3:
Lunes: 5k aeróbicos + fuerza.
Martes: 30 minutos tempo.
Miércoles: 11x400 metros (trabajos de velocidad).

Jueves: 5k aeróbicos.
Viernes: Descanso o 5k aeróbicos.
Sábados: Descanso.
Domingo: carrera de 8k.

Semana 2:
Lunes: 5k aeróbicos + fuerza.
Martes: 60 minutos tempo.
Miércoles: 12x400 metros (trabajos de velocidad).
Jueves: 10k aeróbicos + fuerza.
Viernes: Descanso o 5k aeróbicos.
Sábados: total 6/3 ritmo.
Domingo: 16k aeróbicos (3/1).

Semana 1:
Lunes: 5k aeróbicos + fuerza.
Martes: 30 minutos tempo.
Miércoles: 6x400 metros (trabajos de velocidad).
Jueves: 5k aeróbicos + fuerza.
Viernes: Descanso o 5k aeróbicos.
Sábados: Descanso.
Domingo: carrera de 10k.

Por más datos ir a la página http://www.halhigdon.com/10ktraining/10kadv.htm.