

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 5 SEMANAS

VII CARRERA SOLIDARIA #PONTEENMARCHAYA

Consideraciones previas:

El nivel de intensidad de cada sesión que se indica en el plan se puede medir de manera objetiva (frecuencia cardíaca) o subjetiva (escala subjetiva del esfuerzo o escala de Borg). Se adjunta información sobre como calcular al final de la página.

Semana 1.

Lunes: Gimnasio

Martes: 3x10' al 65-75% de intensidad recuperando 2' andando o al trote

Jueves: 8x200m al 80-90% de intensidad recuperando 200m andando o al trote

Viernes: Gimnasio

Sábado: 6k al 60-70% de intensidad + 5x100m en cuesta recuperando la bajada

Domingo: 2h senderismo o 1h30' bicicleta

Semana 2.

Lunes: Gimnasio

Martes: 8x2' al 80-90% de intensidad recuperando 3' andando o al trote

Jueves: 3x15' al 65-75% de intensidad recuperando 2' andando o al trote

Viernes: Gimnasio

Sábado: 6k al 60-70% de intensidad + 6x100m en cuesta recuperando la bajada

Domingo: 2h senderismo o 1h30' bicicleta

Semana 3.

Lunes: Gimnasio

Martes: 10x2' al 80-90% de intensidad recuperando 3' andando o al trote

Jueves: 3k rodaje suave + 2x4k al 65-75% de intensidad recuperando 2'30 andando o al trote

Viernes: Gimnasio

Sábado: 8k al 60-70% de intensidad + 6x150m en cuesta recuperando la bajada

Domingo: 2h senderismo o 1h30' bicicleta



Semana 4.

Lunes: Gimnasio

Martes: 3k rodaje suave + 2x4k al 65-75% de intensidad recuperando 2'30 andando o al trote

Jueves: 10x3' al 80-90% de intensidad recuperando 1' andando o al trote

Viernes: Gimnasio

Sábado: 8k al 60-70% de intensidad + 6x150m en cuesta recuperando la bajada

Domingo: 2h senderismo o 1h30' bicicleta

Semana 5.

Lunes: Gimnasio

Martes: 6k al 60-70%

Jueves: 10x1' al 80-90% de intensidad recuperando 1' andando o al trote

Domingo: Carrera #ponteemarcha

Cálculo de zonas de intensidad de manera objetiva (frecuencia cardiaca):

A continuación se adjunta enlace para calcular las zonas de frecuencia cardíaca. La fórmula más indicada será la fórmula Karvonen donde habrá que indicar la edad y la frecuencia cardiaca en reposo. Se recomienda tomar la frecuencia cardiaca en reposo al levantarse por la mañana antes de iniciar cualquier actividad.

http://www.corredorespopulares.es/calculadora_frecuencia.php

Cálculo de zonas de intensidad de manera subjetiva (escala de Borg):

TABLA N°1: ESCALA DE BORG (CR-10) PARA LA PERCEPCIÓN DE ESFUERZO

Nivel indicador	Valor	Denominación	% contracción voluntaria máxima
	0	Nada en absoluto	0%
	0,5	Muy, muy débil (casi ausente)	
	1	Muy débil	10%
	2	Débil	20%
	3	Moderado	30%
	4	Moderado +	40%
	5	Fuerte	50%
	6	Fuerte +	60%
	7	Muy fuerte	70%
	8	Muy, muy fuerte	80%
	9	Extremadamente fuerte	90%
	10	Máximo	100%