

PROGRAMA TEMP-2013/14) FONDA

CALENDARIO:

Pt ₁ (4S)85%	(09-15)Sep-13	Pt ₂ (4S)90%	(07-13)Oct-13 ₁₂	B ₁ (4S)95%	(04-10)Nov-13
Pt ₁ (4S)85%	(16-22)Sep-13	Pt ₂ (4S)90%	(14-20)Oct-13	B ₁ (4S)95%	(11-17)Nov-13
Pt ₁ (4S)85%	(23-29)Sep-13	Pt ₂ (4S)90%	(21-27)Oct-13	B ₁ (4S)95%	(18-24)Nov-13
Pt ₁ (4S)85%	(30-06)Oct-13	Pt ₂ (4S)90%	(28-03)Nov-13 ₁	B ₁ (4S)95%	(25-01)Dic-13
E ₁ (4S)80%	(02-08)Dic-13 ₆	E ₂ (4S)85%	(30-05)Ene-14 ₁	C ₁ (4S)90%	(27-02)Feb-14
E ₁ (4S)80%	(09-15)Dic-13	E ₂ (4S)85%	(06-12)Ene-14 ₆	C ₁ (4S)90%	(03-09)Feb-14
E ₁ (4S)80%	(16-22)Dic-13	E ₂ (4S)85%	(13-19)Ene-14	C ₁ (4S)90%	(10-16)Feb-14
E ₁ (4S)80%	(23-29)Dic-13 ₂₅	E ₂ (4S)85%	(20-26)Ene-14	C ₁ (4S)90%	(17-23)Feb-14
E ₃ (5S)100%	(24-02)Mar-14	C ₂ (4S)90%	(31-06)Abr-14	R (2S)50%	(28-04)May-14 ₁
E ₃ (5S)100%	(03-09)Mar-14	C ₂ (4S)90%	(07-13)Abr-14	R (2S)50%	(05-11)May-14
E ₃ (5S)100%	(10-16)Mar-14	C ₂ (4S)90%	(14-20)Abr-14 ₁₈		
E ₃ (5S)100%	(17-23)Mar-14	C ₂ (4S)90%	(21-27)Abr-14		
E ₃ (5S)100%	(24-30)Mar-14				
E ₂ (4S)80%	(12-18)May-14	C ₃ (4S)75%	(09-15)Jun-14	T ₁ (9S) 05%	
E ₂ (4S)80%	(19-25)May-14	C ₃ (4S)75%	(16-22)Jun-14	(07-13)Jul-14-(01-07)Sep-14	
E ₂ (4S)80%	(26-01)Jun-14	C ₃ (4S)75%	(23-29)Jun-14		
E ₂ (4S)80%	(02-08)Jun-14	C ₃ (4S)75%	(30-06)Jul-14		

PROYECTO

a) Primera parte, temporada de INVIERNO:

- 1.-Vamos a comenzar el programa con 8 semanas de pretemporada, el entrenamiento se hará, en su mayoría, conjuntamente con el grupo N-A, las 4 primeras. En este primer ciclo se aconseja no competir.
- 2.-La 8ª semana de pretemporada, realizaremos unos tetets de campo que, nos dará idea de la forma adquirida en este primer periodo de temporada. A partir de aquí, bajaremos el volumen para aumentar la intensidad, buscando un trabajo de potencia, en el que las S(C), S(M) y el trabajo en cuesta, se sumarán a las competiciones de cross y urbanas de media distancia (10km). Para preparar los Ctos de Madrid de Cross veteranos:
Por clubes e Individual y el Cto. Madrid Absoluto de Cross, donde tendremos que echar una mano los veteranos Podemos simultanear la pista cubierta, Cto. M vet, "quien lo desee"
- 4.-Si vamos al Cto de España de Cross, tendremos que seguir activos en Campo A través), hasta entonces.

b) segunda parte, temporada de PISTA AIRE LIBRE y de CARRERAS URBANAS:

- 1.-Ciclo regenerativo y básico de 3 semana. Buscando la recuperación y el tono muscular.
- 2.-Ciclo Especial de 4 semanas y Competitivo de 3 semanas: Pista o/y Populares, hasta principios de Jul-14.
Con trabajos de ritmo alto para lograr un buen estado de forma con vistas a los Ctos de P.A L
- 3.-Para finalizar, 3 ciclos de transición de (3-3-3) semanas, darían por terminada la temporada 2013-14).
Aquí, el trabajo de ritmo se deja a voluntad del atleta, dependiendo de lo que quiera preparar en verano.

NOTAS Y COMENTARIO

FUERZA

- ❖ Si notamos **falta de potencia** en esfuerzo cortos, **debilidad** al correr por terreno ondulado, se hacen costoso los últimos km, es posible que se deba a la falta de fuerza suficiente para afrontar esos esfuerzos. En cuyo caso hay que plantearse incluir en el entrenamiento un programa de fuerza.
- ❖ La falta de fuerza lleva al **estancamiento** de la marca.
La mayoría de los atletas tienen una buena condición Aeróbica, sin embargo muchos de ellos **carecen** de una musculatura suficiente, esto lleva al estancamiento, e incluso a una lesión en esfuerzos máximos o competiciones .
- ❖ Ejercicios **específicos**:
Cuadriceps (concéntrico y excéntrico)-Abductores-Glúteos-Gemelos-Soleos-Psoas-Biceps femoral.
- ❖ Los ejercicios se realizarán con poca carga y un nº alto de repeticiones.
- ❖ Tras la realización de una SS con cargas, deben realizarse rectas de 50m en nº de (6-8)Rep.

LAS SS DE AGUANTE FUNDAMENTAL

- ❖ También llamadas tiradas largas, no serán superiores a 2h=30km (en maratón).
Cuando realizamos salidas por encima de 2h, sufren mucho: rodillas, tendones ligamentos así como el hígado, plantares y la misma espalda.
Esto nos lleva a un estrés nada recomendable para un corredor. Incluso los atletas de nivel no pasan de 1h,45' en una sola SS.
- ❖ Realizar semanas de carga y de descarga, (2-1, ó 3-1), para que el cuerpo asimile el aumento de entrenamiento.
- ❖ Volumen e intensidad: primero conseguiremos correr más tiempo y luego más rápido, y no a la vez la misma progresión.
- ❖ Evitaremos las SS extras: Terreno ondulado, Zapatillas ligeras y poco amortiguadas, Superficies duras,...
- ❖ Escuchemos nuestro cuerpo, cuando no estemos corriendo (en la vida normal): cansancio, articulaciones doloridas, En estos casos, ver posible anemia, masajes de descarga, mayor descanso,...

EL RITMO NO LO ES TODO

Mirar siempre al crono y no fijarnos en otros inconvenientes es mal consejero.

- 1.-Una comida copiosa el día anterior,
- 2.-Salir sin calentar o con un mal calentamiento los días de frío.
- 3.-Salir con la comida bailando en el estómago.
- 4.-Elegir un recorrido demasiado agresivo (cuestas, muy ondulado, embarrado, demasiado duro, pedregosos,...)
- 5.-Fuerte viento de cara.
- 6.-Brusco cambio de temperatura, al final de una SS larga.
- 7.-Todos los días no nos levantamos igual, hay días que no vas.
- 8.-No hay 2 carreras o entrenamientos iguales.

Si no tenemos en cuenta estas variantes, al mirar el crono, puede ser que nuestra SS de entrenamiento, nos parezca un fracaso total.

LA TRAMPA DEL CRONO:

- 1.-No **comenzar** la carrera o entrenamiento demasiado alegre. comenzar, los 2 ó 3 primeros kms, por debajo del tiempo que queremos hacer.
- 2.-EL **viento o cuestas**, acortar la zancada y llevar los pies cerca del suelo, casi a rastras, no importan los tiempos de paso sino en el esfuerzo constante.
- 3.-Las **curvas**, se debe entrar relajado, el cuerpo buscará la mejor forma de pasarla y el ahorro de energía será seguro.
- 4.-Correr **con gente** de un nivel demasiado dispar al propio (más rápido o más lento), puede llevarnos a lesiones, agotamientos y en definitiva a un declive del rendimiento. Lo bueno es rodar con colegas lentos los días de recuperación y con rápidos los días que el programa sea de contenido veloz.
- 5.-**Calor y humedad**, en estas ocasiones, un rodaje moderado es lo más acertado si no se quiere terminar exhausto.
Cuando la temperatura sea de 30º y la humedad del 80%, el ritmo debe ser 60"/km, más baja que el ritmo habitual.
Cuando se esté a 35º y 90%, el ritmo es lo de menos, concentrarse en mantenerse fresco, bebiendo y mojando la piel en cada fuente que se encuentre.
- 6.-El **volumen** conviene alternarlo, de forma que cada (4-6)semanas haya una de descarga, por ejemplo:
1(85%)-2(90%)-3(95%)-4(50%).
- 7.-Según **la intensidad** requerida, se emplea cada uno de los sistemas aplicados, a la velocidad requerida y siguiendo las pautas del kilometraje a realizar.
- 8.-La **Marathon** es la única especialidad de carrera que aumenta el volumen en la etapa especial, precisamente por ser el aspecto específico de esta prueba.
- 9.-El entrenamiento en asfalto no debería exceder del 60% del total, con días alternos es suficiente.
- 10.-**El último test** de control (en Marathon) no debe superar los 25km, ni realizarse menos de 2 semanas antes de la competición.
- 11.-Tras una **prueba de Marathon** son necesarios (7-8) días para la total normalidad y no menos de 2 meses para volver a correr otro Marathon, mejor 3 meses para mejorar marca, aunque hay quien hace 2 en 15 días y con buen resultado, pero luego la fatiga acumulada es enorme.

PROGRAMA DE FONDO PARA LA TEMPORADA (2013/14):

NOTACIONES:

- 1.-C.C(L)R=Carrera Continua Regenerativa (60", más lento el km, que el ritmo en una prueba de 10km).
- 2.-C.C(L)LL=Carrera Continua Larga (45", más lento que el ritmo en una prueba de 10km), más de 60'.
- 3.- C.C(L)L=Carrera Continua Larga (40", más lento que el ritmo en una prueba de 10km), más de 40'.
- 4.-C.C(L)C=Carrera Continua Corta (30", más lento que el ritmo en una prueba de 10km), hasta 30'.
- 5.-C.C(M) =Carrera Continua Media (12", más lento que el ritmo en una prueba de 10km), hasta 45'.
- 6.-C.C(Progresiva)=Carrera Continua, ritmo progresivo (finalizar al 90% de capacidad).
- 7.-C.C(L y M)=Carrera Continua, (Lenta y Media), hasta 10km.
- 9.-C.C(R)=Carrera Continua Rápida, es la propia competición, hasta 5km.
- 10.-Est=(Estiramientos).
- 11.-PP=[(Puesta a Punto)=progresivos de carrera, distancias entre (50-150)m].
- 12.-Calent=(Calentamiento), ver definición y ejercicios de calentamiento.
- 13.-Cu(¥)=Cuestas de (110m), de inclinación **considerable**.
- 14.- Cu(B/T)=Cuestas de inclinación **moderada** y distancia (300-500)m.
- 15.- Cu⊙= Cuestas de inclinación **no** muy fuerte y distancia (300-400)m.
- 16.-Cu(M)=Cuestas de inclinación **media**, de (100-150)m.
- 17.- Cu(↑)=Cuestas cortas de **fuerte** inclinación, de (60-80)m.
- 18.- Cu2(πR)=Cuesta de (300-400)m, seguida de bajada (500-600)m, subir a ritmo vivo y baja moderado para recuperar.
- 19.- Cu(πR)=Cuesta de (350)m, seguida de bajada (260)m, subir a ritmo vivo y baja moderado para recuperar.
- 20.- (I.Text)=Trabajo a intervalos, una distancia determinada (rápido en un sentido y regreso al trote suave).
- 21.- M₁, M₂, M₃,...=Circuitos con pesas: 8Ej, (10-45)", (2-4) series, Cargas al (30-50)% del peso corporal.
- 22.- Téc + M-S=Técnica con Multisaltos [lo damos los (M) en la pista].
- 23.- F. Polaco=Es un sistema en el que se combina un ejercicio de fuerza con un recorrido fijo.
- 24.-Triángulo (¥)=subir Cu(¥), bajar por una pendiente de 400m, regreso al punto de partida por un camino llano (400m)
- 25.-DD=Día de descanso.
- 26.-(f/progr)=(final/progresivo), ejemplo: Carrera lenta=40', los 5', últimos ir aumentando el ritmo.
- 27.-R(3', al trote)=R(Recuperación 3' al trote).
- 28.-s(L)=Series Largas (2-3)km, ó. (6-15)'.
- 29.-s(M)=Series Medias (500-1200)m.
- 30.-s(C)=Series Cortas (100-400)m.
- 31.-Esc(T)=Escaleras en la torre, en Tres Cantos.
- 32.- C.C(c/cambios)=Carrera Continua con cambios de ritmo)
- 33.- Col(río)=Colinas en el Río, en Tres Cantos.
- 34.- Senderismo en la Pedriza, Entrenamiento en altura, totalmente aeróbico (Ss de Refuerzo muscular).
- 35.-SS, Ss= Sesiones, Sesión (de entrenamiento).

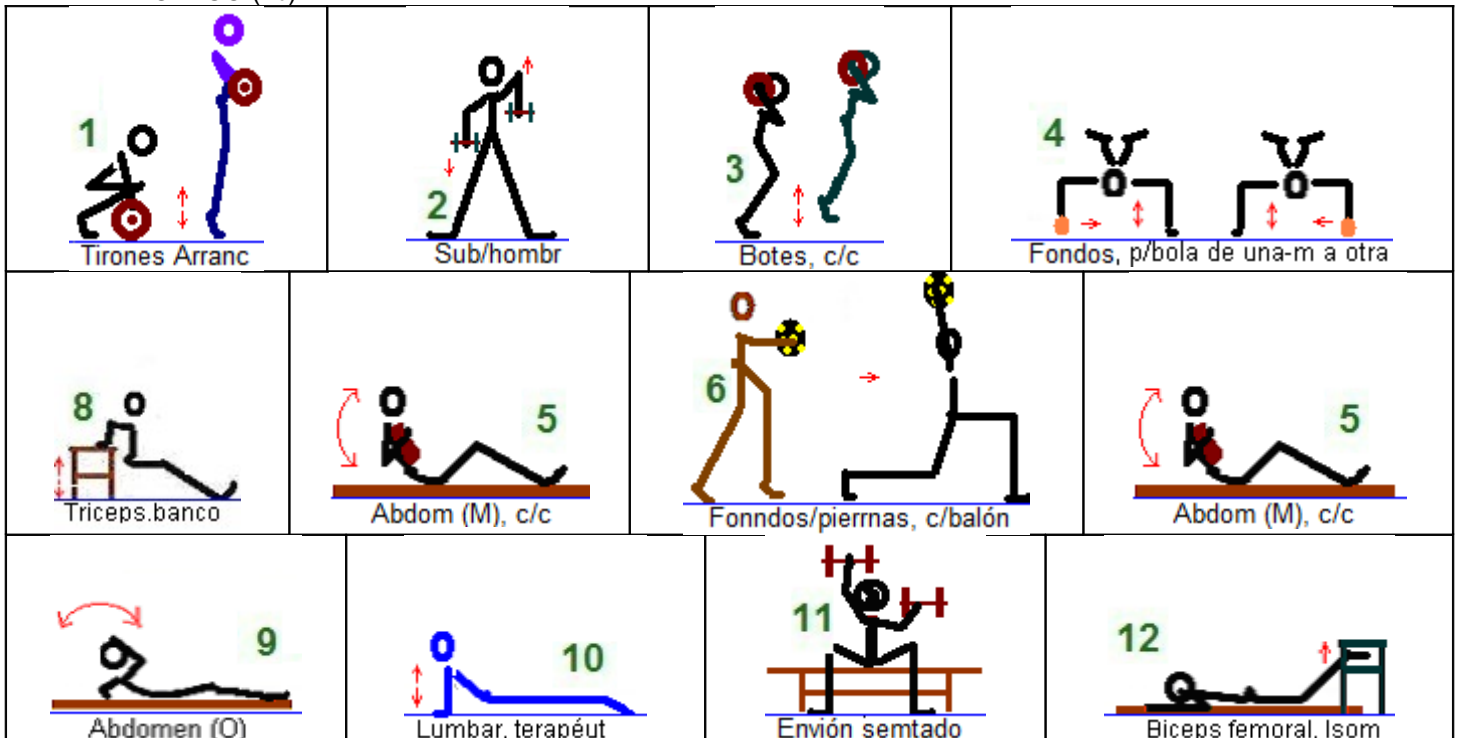
INCIDENCIAS Y SUGERENCIAS:

PROGRAMA DE FONDO PARA LA TEMPORADA (2013/14):

B₁ (4S)95%.- Vol = Total: 149km.

S	9 ^a	10 ^a	11 ^a	12 ^a
F	(04-10)Nov-13	(11-17)Nov-13	(18-24)Nov-13	(25-01)Dic-13
V	50km.	36km.	31km.	32km.
R	<p>En este ciclo, 1º básico, las pesas en gimnasio, 2días/semana. Con aumento del tiempo de ejecución. las SS de aguante fundamental toman protagonismo, las SS de los martes irán dirigidas a la técnica de eventos (vall, salt, Lanz) Las competiciones de cross son prioritarias, respecto a las competiciones de asfalto. Los sistemas serán: sL(1-2)km, sM(600-1000)m y sC(100-500)m, que pueden ser en cuesta o liso. Cambios de ritmo, (por tiempos) y la propia competición, como entrenamiento de calidad, son los más empleados. Las cuestas, sólo eventualmente como recuerdo, diferentes perfiles. El programa está diseñado para un corredor de 38' en 10km =>1km(3',40"); las sC, estarán referidas al valor de 5km(18',15")=>1km(3',39").</p>			
L	Calent + Pesas C ₁ . C.C(L)R=45'+ Est. 9	Calent + Gimnasia=12'. 8 C.C(L)R=8km, f/progr+Est.	Calent + Pesas C ₄ . 9 C.C(Progresiv)=9km + Est.	Calent + Pesas C ₅ . 8 C.C(L)R=40', f/progr +Est.
M	Trote=15'+Técnica de Carrera/eventos: Lanzamientos ¿Peso? PP=2x(60+80+100)m. C.C(Cambios/ritmo)=40': (2v/hierba+1v/pista/Ráp) v/Rápida(1',26")+Est. 11	Trote=15'+Técnica de Carrera/eventos: ¿Vallas? PP=4x150m; R(trote ó and). Yoyo de resistencia: (500-400-300-200-100-..500) al 102% de 5km; R(100m, al tr) (1',47"-1',26"-64"-43"-21"...) Trote=10'+ Est. 8	Trote=15'+Técnica de Carrera/eventos: S.¿Long? PP=(4x60 + 3x120)m. (4x1km), al 105% (3',29"); R(5', al trote) + Est.	Trote=15'+Técnica de Carrera/eventos: S.¿Altur? PP=(4x100+2x150)m. C.C(Cambios/r)= 2x(1000+600+300+100)m, al (95-100-102-105)%, (3',50"-2',11"-64"-21"); R(60" y 3', al trote) + Est.
X	Calent + C.C(L)L=65', f/progr + Est. 13	Calent + Gimnasia=10'. 12 C.C(L)R=60', f/progr + Est.	DD, ó. Calentam, completo. C.C(R)=7kmkm + Est. 7	Trote=15'+ PP=4x50m. 9 3x[2xCu(B/T) , (I.Tex)+v/L] R(1-2)'+ Trote=10'+ Est.
J	DD.	DD.	DD.	DD.
V	Calent + Pesas C ₂ . 8 Trote=15'+ PP=4x60m. 2x[Cu(M)=10x150m, (I.Tex)+v/L] + Trote a pista + Est.	Calent+Pesas C ₃ + C.C(L)= 8km f/prog + Est. 8	Trote=10' + F. Polaco=30': (600, 400R) (1,26) + 1Ej, 15Rep, (ho); R(60" y 30"). Est. 7	Calent + Pesas C ₆ . 8 C.C(L)R=8km , f/prog+ Est
S	DD, ó. Calentamiento. 9 C.C(Alterna)=9km: (2L+2P+2L+2R+1L)+Est.	DD, ó la carrera del (M).	DD.	DD.
D	DD, ó. Competición.	DD,	Cross d'I/ Cosnt (Alcobendas)	Cto.M, Cross/Relev(Escorial)

FARTLEK POLACO (ho):



PROGRAMA DE FONDO PARA LA TEMPORADA (2013/14):

E₁ (4S)80%.- Vol = 146km.

S	13 ^a	14 ^a	15 ^a	16 ^a
F	(02-08)Dic-13 ₆	(09-15)Dic-13	(16-22)Dic-13	(23-29)Dic-13 ₂₅
V	40km	34km	32km	40km
R	En este es ciclo, especial (E ₁), el volumen se reduce y los ritmos aumentan en intensidad. Las cuestas desaparecen como tal y el entrenamiento de fuerza en gimnasio se suaviza. Las competiciones, tendrán carácter específico. Sistemas: [sL(1-2)km-sC(300-500)]m, C.C(M y Progresiva y Regenerativa, salidas largas y la propia competición) Los ritmos estarán referidos a 10km(38')=> 1km(3',40") y a 5km(18',15")=> 1km(3',39").			
L	Calent + Pesas C ₇ . 7 C.C(L y M)=7km + Est.	Calentamiento. Pesas C ₈ . C.C(L)C=15'+ C.C(M)=10'+ C.C(L)C=10'+ C.C(R)= 5'+ C.C(L)R=5'+ Est. 9	Calent + Pesas C ₁₀ . 7 C.C(M)=7km + Est.	Calent+Gimnasia=10'. 8 Trote=30'+2x10/Diagonal R(5', al trote/hierba)+Est.
M	Trote=15'+ Técnica de Carrera/eventos: ¿Vallas? PP=(4x100+120)m. 2x(2x1km), al 102%(3',35"); R(2 y 5)', al trote + Est. 8	Trote=15', final en s/cross. PP=6x50m + 3x(Circ+v/L) R(2', activos)+Trot a pista. Est. 10	Trote=15'+ Técnica de Carrera/eventos: ¿Long? PP=4x150m+5x400 (1',23"); R(45" y 5'). Trote=10' + Est. 8	DD, ó. Calentamiento. 13 C.C(L y Progresiva)=60'. Est+Gimnas abdomi=15'.
X	Calent+C.C(M)=19km + Est. 9	Calent + C.C(L)R=30'. 8 6x200m, en progresión+Est	Calent + C.C(L)R=45', 10 5x60m, progresivos + Est.	Calent+Trote=10', seguid C.C(R)=9km + Est. 9
J	DD.	DD.	DD	DD, ó. lo del (X).
V	DD, ó. Calent+Gimnas=10'. 8 C.C(c/secuencias)= 40': (1-2-3-1-2-3-1-2-3)' los primeros y últimos 5', s/c+Est.	Calentam + Pesas C ₉ . 7 C.C(L)R=35', f/progr + Est.	Calent + Pesas C ₁₁ . 7 C.C(L y M)=7km + Est.	Calent + Gimnasia=10'. Trote=45', 10xRectas. Est. 10
S	DD, ó. Calent+C.C(L)C=3km+ C.C(M)=5km + Est. 8	DD, ó. Competición. Cross, Escolar (Tres Cantos)	DD.	DD.
D	DD, ó. Competición.	DD.	DD, ó. Competición.	DD, ó. Competición.

E₂ (4S)85%.- Vol = Total: 271km.

S	17 ^a	18 ^a	19 ^a	20 ^a
F	(30-05)Ene-14 ₁	(06-12)Ene-14 ₆	(13-19)Ene-14	(20-26)Ene-14
V	54km	68km	81km	68km
R	En este ciclo, 2º especial, las competición, estará presente los fines de semana, Ctos. M de Cross Individual y de Clubes, así como Pista cubierta. El volumen será similar al del ciclo anterior y los sistemas también. Las pesas. Las combinamos con SS de gimnasia, las semanas de vacaciones, sólo gimnasia. Las cuestas se mantiene, 1v/semana, como recuerdo y los ritmos serán altos. Los ritmos de entrenamiento están referidos a un corredor/a de 10km(48') = 1km(4',48").			
L	Calent + Gimnasia=20'. 9 C.C(L)R=45', f/progr + Est.	Calent+ Pesas Ss ₁ . C.C(L)R=45', f/progr + Est. 9	Calentam + Pesas Ss ₅ . C.C(L)R=8km, f/progr + Est. 8	Calentam + Gimnasia=10'. 7 C.C(Progresiva)=7km+Est
M	Trote=15'+ PP=5x80m(I.Tex). Cu(B/T)=4xsubidas rápido y bajar recuperando, al trote. Trote=10'+ Est. 8	Trote=15'+ Téc c/(M-S): 9 4x30m, batidas + 2x60m, 2º T. (3x200)+3x500m, al (105% (38"-2,16); R[(2 y 4)', al trote]). Trote=3v/hierba + Est.	Trote=15'+ Téc c/(M-S)=4x50m en 2º de triple + Fartlek mejicano=4x1km, 101%(4',20"); R(3-2-1)'; al trote o andando Trote=10'. Est. 8	Calent + Fartlek polaco: 8 1Ej, 10Rep, (Ss ₁₁)+ 600m en hierba: 6 estaciones + Est..
X	Calentam + Fortalecimiento. Trote=20'+Salidas de tacos	DD.	DD, ó. Calen + C(M)=9km. Est. 9	DD.
J	Calentam + Gimnasia=15'. 7 C.C(c/cambios)=7km: 2L+1R+1L...r=4,55-l=6,00. Est	DD, ó. Calentamiento. 8 C.C(R)=8km, f/progr + Est.	Trote=15', finalizar en Cu2(πR). Cu(πR)=3Rep, t/t cada vuelta. Trote=7'+ Est. 8	Trote=10', finalizar en Cu(M) =3x[(5x150)m, (I.Tex)] Trote=10'+ Est. 8
V	DD, día de Reyes.	DD.	(Progresiva)=40'+ Est. 8	Calentamiento + Pesas Ss ₁₀ . C.C(Progresiva y R)=7km. Est. 8
S	DD.	Copa de Clubes, Arganda.	DD.	DD.
D	DD, ó. Lo del (M).	Cto. M Vet de Cross, C. Villalba.	Cto. M Clubes de Campo a Través	Cto M Cross Corto Inl y Clubes

