



Todo lo que tienes que saber para planificar tus sesiones de running

Planes de entrenamiento: De la A a la Z

Tanto en revistas especializadas como en internet puedes encontrar miles de planes de entrenamientos. En muchos casos son tan exigentes y poco personalizados que sólo sirven para lesionarnos. Hay que saber entrenar y queremos enseñarte cómo utilizarlos.

Por Ivo Clotet, 25-11-2013

Son fundamentales. Sea cual sea tu nivel, tanto si quieres empezar a correr, mejorar tu ritmo, cumplir un objetivo o bajar tus marcas en una carrera... los planes de entrenamiento son IMPRESCINDIBLES. Ya seas Mo Farah, Kilian Jornet o XXX (En las XXX introduce tu nombre), si quieres mejorar corriendo no te queda otra: planifícate.

Correr sin ton ni son no es efectivo. Si quieres progresar es indispensable marcar una estrategia. Y no hay excusas: **hay planes de entrenamiento para todos los gustos.**

Lo ideal para guiar nuestro plan es ponerse en manos de un entrenador de nivel y experiencia contrastada. El entrenador de natación Bill Sweetenham dijo al respecto que “el entrenador ve lo que el deportista no puede ver y el deportista siente lo que el entrenador no puede sentir”. Es a partir de ese binomio ver-sentir lo que personaliza los planes de entrenamiento. Porque hay que tener en cuenta que un plan de entrenamiento

no es una estructura fija que no puede modificarse. Es una estructura viva, moldeable, y el preparador debe saber cuándo y cómo retocarlo. El control completo por parte de un entrenador cualificado es el que permite asegurar el cumplimiento del objetivo y la mejor modificación del plan de trabajo en caso de necesidad.

Desgraciadamente, debido a los condicionantes personales de cada uno, no todos podemos tener un Bill Sweetenham en nuestra vida que nos diseñe un perfecto plan de entrenamiento. Es ahí donde uno se deja aconsejar por otros corredores o busca en webs y revistas especializadas planes de entrenamiento que le puedan servir. Esa práctica deportiva realizada de forma indiscriminada y sin ningún tipo de asesoramiento técnico puede llevar a un aumento del número de visitas a los consultorios médicos debido a la aparición de lesiones.

Existen algunas opciones mixtas utilizadas por los deportistas amateurs: los planes de entrenamiento a distancia. Van dirigidos fundamentalmente a los deportistas que no quieren o tienen la posibilidad, -ya sea por cuestiones económicas, de compatibilización de horarios o por logística-, de ponerse directamente a las órdenes de un profesional. Su popularidad se constata con la proliferación de numerosos entrenadores que entrenan de forma virtual a sus deportistas, manteniendo contacto por email ó telefónico y con presencia en entrenamientos clave, o bien por la publicación en revistas y webs especializadas de planes de entrenamiento dirigidos a ciertos tipos y niveles para conseguir un objetivo determinado.

Antes de empezar

Para que un plan de entrenamiento funcione satisfactoriamente es necesario el cumplimiento de algunas condiciones relativas al deportista y al propio plan de entrenamiento. Lo primero que debe hacer un deportista antes de empezar a entrenar con cierta regularidad para conseguir un objetivo determinado es realizar una completa [revisión médico-deportiva](#). La necesidad de este control crece a medida que el sedentarismo es mayor.

Los objetivos

Todo plan de entrenamiento tiene como objetivo conseguir adaptaciones que incrementen el rendimiento. El proceso, a pesar de poder esquematizarse de forma muy simple, es altamente complejo. Se basa en definir la carga de entrenamiento que deberá realizar el deportista en cada sesión y ciclo de entrenamiento. El objetivo de la carga es el de provocar una alteración en el organismo del deportista.

Cuando la carga aplicada es óptima, generalmente la alteración es controlada, pero si la carga no es óptima -por ser una carga excesiva o bien inadecuada- la alteración es descontrolada. Cada carga debe asociarse a una recuperación o descanso. Si la carga ha sido óptima la recuperación provocará una nueva adaptación con el consiguiente incremento del estado de entrenamiento y del rendimiento. Si la carga no ha sido óptima, aún existiendo recuperación ésta no es suficiente, por lo que no hay adaptación y se produce luego una disminución del rendimiento. Cuando esta última situación se mantiene en el tiempo, podemos entrar en el temido sobreentrenamiento, que nos obligará a reducir drásticamente o incluso detener el entrenamiento durante varias semanas.

Se deduce de todo ello que el objetivo fundamental de todo deportista es tener continuidad en el entrenamiento, haciendo, eso sí, todo lo posible por evitar las lesiones y las consecuentes interrupciones en el entrenamiento.

Realismo vs Ambición

El plan de entrenamiento debe ser realista -adaptado a nuestras posibilidades físicas y de disponibilidad de tiempo para entrenar- y ambicioso -para que incorpore de forma inherente la suficiente dosis de motivación para llevarlo a cabo-. Y además debe incluir objetivos parciales en forma de competiciones y/o entrenamientos tipo test, encaminados a indicarnos si la preparación de cada etapa del entrenamiento está en el camino adecuado para conseguir el objetivo principal. Es la única forma de mantener la motivación para poder cumplir nuestro plan de entrenamiento y, por ende, alcanzar el objetivo marcado.

¿Cuántos días tengo que entrenar?

Obviamente, tanto los kilómetros como los días a la semana que hay que entrenar, depende del nivel y de los objetivos que cada uno se marque. En todo caso, hay que ser consciente que con cuatro sesiones semanales de entrenamientos bien planificados serán suficientes para mejorar a no ser que nuestro nivel de running sea ya muy alto y tengamos que planificar cinco o seis sesiones a la semana.

Para el corredor popular es muy beneficioso intercalar los entrenamientos de running con otras actividades deportivas, como nadar o salir en bicicleta. [Los entrenamientos cruzados](#) implicar llevar a cabo ejercicios distintos a los que hacemos habitualmente con la finalidad de mejorar y mantener el nivel de actividad física. Estas sesiones son beneficiosas, ayudan a salir de la monotonía y disminuyen el riesgo de lesión, al no incidir en el impacto de las articulaciones.

Los 4 aspectos básicos

Para elegir y/o diseñar tu mejor plan de entrenamiento es necesario saber que un runner debe trabajar cuatro aspectos básicos que, combinados, le aseguran obtener su ansiada mejora física: **el fondo, la fuerza, el ritmo y la velocidad.**

El fondo es la base en todos los deportes. Si no tienes resistencia, por muy bueno que seas y por mucha calidad que atesores, nunca podrás rendir al 100%. Por eso, siempre verás que la pretemporada de cualquier deporte consiste básicamente en correr. Es como aprender a leer antes de querer escribir un libro. ¿Cómo se consigue? Sólo hay una forma: haciendo kilómetros. Como todo, siempre se tiene que hacer progresivamente. (crear noticia relacionada 03)

La fuerza normalmente se va trabajando durante todo el año aunque también adquiere mayor relieve en la pretemporada, junto con la resistencia. La combinación de ambas, fuerza-resistencia, nos da la base para luego más adelante mejorar en ritmo y velocidad con garantía. La fuerza nos da un plus en los momentos complicados de una competición, ya sea porque nos viene una subida o porque el terreno requiere de cierta potencia extra.

Para mejorar la fuerza existen varios determinados entrenamientos específicos:

- **Cuestas:** Subir repetidas veces una pendiente de 300 o 400 metros con un desnivel moderado, aproximadamente del 5%.
- **Arena:** Para todos aquellos que dispongan de esta posibilidad, rodar por arena es un muy buen trabajo de fuerza.
- **Montaña:** Hacer uno de los rodajes o la tirada larga por un circuito de montaña, con múltiples subidas y bajadas.
- **Gimnasio:** Utilizar máquinas y ciertos ejercicios con muchas repeticiones y poco peso. Cuidado con la ejecución, una sesión de gimnasio mal hecha puede ser incluso perjudicial y hacer que aparezcan las malditas lesiones.

Ritmo: una vez tenemos una buena base de kilómetros es el momento también de trabajar el ritmo de competición, lo que sería el umbral anaeróbico. Es importante conocernos y saber en qué punto estamos y a qué pulsaciones podemos correr de una manera constante, sin entrar en déficit de oxígeno para nuestros músculos.

La falta de experiencia y de conocimiento o el exceso de ambición nos lleva muchas veces a ser totalmente arrítmicos en un entrenamiento o en una carrera: por ejemplo salir demasiado rápido, por encima de nuestras posibilidades y luego tener que arrastrarnos hasta la meta, algo muy habitual y nada placentero. Para trabajar esta faceta hay muchos entrenamientos específicos -series y fartlek-, que combinan diferentes ritmos en una misma tirada. Para mejorar en un plan se pueden hacer ciclos, es decir, cada semana se trabaja con distintas distancias y ritmos (a menos distancia mayor ritmo), aunque el cómputo total de kilómetros se debe mantener. Por ejemplo, un ciclo podría ser:

1ª semana : 8 km a ritmo constante

2ª semana : 2 x 4 km Recuperando 5'

3ª semana : 3 x 3 km Recuperando 4'

4ª semana: 4 x 2 km Recuperando 3'

5ª semana: 8 x 1km Recuperando 2'

Velocidad: este aspecto lo vamos a trabajar ya para lo que sería "afinar". Siempre es necesario tener esa chispa extra que nos va a facilitar mucho la vida a la hora de competir. Trabajar ritmos muy superiores a los que luego emplearemos en carrera da dos ventajas básicas: una mayor comodidad para llevar tu ritmo de cruce y la posibilidad de cambiar el ritmo, con lo que en momentos puntuales poder adelantar a otros corredores o conseguir arañar unos valiosísimos segundos al reloj en el tramo final de una carrera.