

PLAN DE ENTRENAMIENTO

CURSA DIR-GU'25

SUB40

DiR

activitat
física
i salut

A TENER EN CUENTA

- **Calentamiento y vuelta a la calma:** Asegúrate de calentar y enfriar adecuadamente antes y después de cada sesión de entrenamiento.
- **Hidratación y Nutrición:** Mantén una buena hidratación y una dieta balanceada para apoyar tu entrenamiento.
- **Escucha a tu Cuerpo:** Si sientes dolor o molestias, ajusta tu entrenamiento y considera descansar o visitar a un profesional de la salud.
- **Sueño y Recuperación:** Asegúrate de dormir lo suficiente para permitir que tu cuerpo se recupere adecuadamente.

GESTIÓN DEL ENTRENAMIENTO:

Asegúrate de realizar cada entrenamiento en la intensidad adecuada. Te ofrecemos una tabla para que puedas entender cada intensidad.

Si ya utilizas un monitor de FC o smartwach, puedes seguir las columnas de zonas y %.

Si no utilizas ningún método de control, utiliza la percepción de esfuerzo, y como de sientes en casa momento.

GESTION DE LA PLANIFICACIÓN:

Mesociclo 1-2: Acumulación (8 semanas)

Mesociclo 3: Transformación (2 semanas)

Mesociclo 4: Realización (2 semanas)

ZONA DIR	VALORACIÓN DEL ESFUERZO PERCIBIDO DE BORG			
ZONA 3	10	MÁXIMO ESFUERZO <small>Casi imposible de seguir la actividad. Completamente sin aliento. Incapaz de hablar.</small>	ZONA 6 <small>Neuromuscular/Fuerza</small>	94-100% <small>Frecuencia Cardíaca Máxima</small>
	9	ACTIVIDAD MUY INTENSA <small>Muy difícil de seguir con la actividad. Apenas puede respirar y decir una sola palabra.</small>	ZONA 5 <small>VO2 MAX / Velocidad</small>	89-94% <small>Frecuencia Cardíaca Máxima</small>
ZONA 2	7-8	ACTIVIDAD VIGOROSA <small>A punto de volverse incómodo. Sin aliento, puede decir una oración.</small>	ZONA 4 <small>Umbral Anaeróbico</small>	82-89% <small>Frecuencia Cardíaca Máxima</small>
	4-6	ACTIVIDAD MODERA <small>Puede hacer ejercicio durante largos periodos de tiempo. Puede mantener una conversación corta.</small>	ZONA 3 <small>Umbral aeróbico</small>	75-82% <small>Frecuencia Cardíaca Máxima</small>
ZONA 1	2-3	ACTIVIDAD LIGERA <small>Siente como si pudiera mantener una actividad durante horas. Puede respirar fácilmente y llevar una conversación.</small>	ZONA 2 <small>Resistencia aeróbica</small>	65-75% <small>Frecuencia Cardíaca Máxima</small>
	1	ACTIVIDAD MUY LIGERA <small>Cualquier actividad que no sea dormir, ver televisión o estar sentado.</small>	ZONA 1 <small>Recuperación</small>	60-65% <small>Frecuencia Cardíaca Máxima</small>

PLAN DE ENTRENAMIENTO

CURSA DIR-GU'25

SUB40

MESOSCICLO 1: ACUMULACIÓN

SEMANA 1 AJUSTE

Dia 1: 5 km Trote suave. Z1
Dia 2: 3 km de trote suave + 2 km a Z1 + 1 km trote suave
Dia 3: 40 minutos de trote suave Z1
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z3 + 1' Z1) x 6 + 2 km Z1

SEMANA 2 CARGA

Dia 1: 6 km de trote suave a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 5 series de 400 metros a Z3 + 1 km Z1
Dia 3: 45 minutos de trote suave Z1
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z3 + 1' Z1) x 8 + 2 km Z1

SEMANA 3 CARGA

Dia 1: 7 km de trote suave a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 2x (3 series 500m Z3 con 1:30 desc entre series) + 1 km Z1
Dia 3: 45 minutos trote suave Z1
Dia 4: 2 km Z1 + (1'30" Z3 + 1' Z1) x 6 + 2 km Z1

SEMANA 4 RECUPERACIÓN

Dia 1: 5 km de trote suave a Z1
Dia 2: 6 km de trote suave a Z1 + 6 progresiones 100m (rec 30")
Dia 3: 2 km Z1 + (2' Z3 + 1' Z1) x 6 + 2 km Z1

LEYENDA TÉCNICA

RITMOS

Z1: Carrera suave. Mantener una conversación resulta fácil.

Z2: Carrera Intensa. Cerca de tu ritmo de competición 10k.

Z3: Maxima intensidad.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

CURSA DIR-GU'25

SUB40

MESOSCICLO 2: ACUMULACIÓN

SEMANA 5 CARGA

Dia 1: 6 km Trote suave. Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 4 series de 600 metros a Z3 (desc 2') + 1 km Z1
Dia 3: 10 minutos Z1 + 25 minutos Z2
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z1 + 1' Z2 + 1' Z3) x 8 + 2 km Z1

SEMANA 6 CARGA

Dia 1: 7 km de trote suave a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 5 series de 600 metros a Z3 (desc 2') + 1 km Z1
Dia 3: 10 minutos Z1 + 30 minutos Z2
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z1 + 1' Z2 + 2' Z3) x 6 + 2 km Z1

SEMANA 7 CHOQUE

Dia 1: 8 km de trote suave a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 2x (5 series 500m Z3 con 1:30 desc entre series) + 1 km Z1
Dia 3: 10 minutos Z1 + 35 minutos Z2
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z1 + 1' Z2 + 3' Z3) x 5 + 2 km Z1

SEMANA 8 RECUPERACIÓN

Dia 1: 6 km de trote suave a Z1
Dia 2: 6 km de trote suave a Z1 + 8 progresiones 100m (rec 30'')
Dia 3: 2 km Z1 + (2' Z3 + 1' Z1) x 6 + 2 km Z1

LEYENDA TÉCNICA

RITMOS

Z1: Carrera suave. Mantener una conversación resulta fácil.

Z2: Carrera Intensa. Cerca de tu ritmo de competición 10k.

Z3: Maxima intensidad.

DiR

activitat
física
i salut

PLAN DE ENTRENAMIENTO

CURSA DIR-GU'25

SUB40

MESOSCICLO 3: TRANSFORMACIÓN

SEMANA 9 CARGA

Dia 1: 10 km Trote suave. Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 4 series de 1000 metros a Z3 (desc 2') + 1 km Z1
Dia 3: 10 minutos Z1 + 25 minutos Z2
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z1 + 4' Z3) x 6 + 2 km Z1

SEMANA 10 IMPACTO

Dia 1: 9 km de trote suave a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 5 series de 1000 metros a Z3 (desc 2') + 1 km Z1
Dia 3: 50 minutos de trote suave Z1
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z1 + 5' Z3) x 4 + 2 km Z1

MESOSCICLO 4: REALIZACIÓN

SEMANA 11 ACTIVACIÓN

Dia 1: 6 km de trote suave a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 2x (5 series 500m Z3 con 1:30 desc entre series) + 1 km Z1
Dia 3: 10 minutos Z1 + 20 minutos Z2
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z1 + 1' Z2 + 2' Z3) x 6 + 2 km Z1

SEMANA 12 COMPETICIÓN

Dia 1: 6 km de trote suave a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 4 series de 400 metros a Z3 (desc 1') + 1 km Z1
Dia 3: **CURSA DUR-GU 2025**

LEYENDA TÉCNICA

RITMOS

Z1: Carrera suave. Mantener una conversación resulta fácil.

Z2: Carrera Intensa. Cerca de tu ritmo de competición 10k.

Z3: Maxima intensidad.

