



A114Run

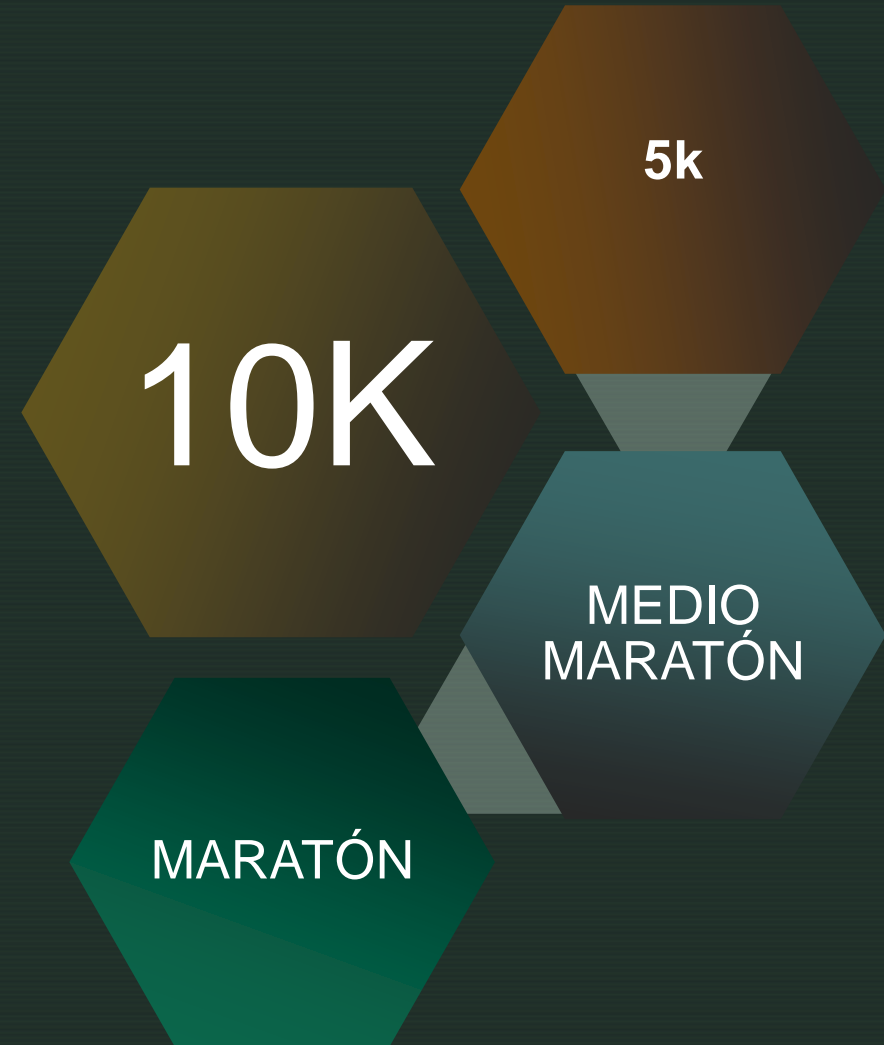
Todo para Correr



Plan de entrenamiento RUNNING.

Atleta:

RUNNING



En la actualidad el Running es uno de los deportes mas practicados en el mundo y sin duda el que mejor brinda y transmite salud y calidad de vida.

BENEFICIOS

SU PRACTICA DISMINUYE EL RIESGO DE ADQUIRIR ENFERMEDADES E INCREMENTA EL RENDIMIENTO HUMANO.

El running y el acondicionamiento físico previene el malestar y las enfermedades, además las personas que siguen un programa de acondicionamiento físico, mejoran su desempeño en actividades de la vida diaria al desarrollar fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, además de mejorar la viveza mental, emotividad y las relaciones con otros seres humanos.

Como resultado de la practica del acondicionamiento físico, se obtiene una mejor calidad de vida, basada en una salud positiva.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO MACROCICLO.

La planificación se realiza basado en un macrociclo de entrenamiento será dividido en 3 periodos: Periodo de BASE, Periodo ESPECIFICO y periodo PRE-COMPETITIVO.

Estos periodos serán divididos en mesociclos y cada mesociclo será subdividido en los microciclos que comprenden cada semana de entrenamiento.

En el periodo de Base desarrollaremos las capacidades generales del organismo, con con el objetivo de desarrollar la capacidad aeróbica además de preparar los músculos y tendones para la exigencia de la competencia.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO MACROCICLO.

El Periodo ESPECIFICO estarán planificadas las sesiones de entrenamiento con el objetivo de prepararse para la especificidad de la prueba.

Durante este periodo tendremos los mayores volúmenes de entrenamiento con sus respectivas oscilaciones, realizaremos entrenamientos simulando las condiciones reales de la prueba.

Durante este periodo, la alimentación e hidratación serán factores fundamentales en el éxito del desafío, por lo cual estos también deberán entrenarse y probarse.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO MACROCICLO.

El Periodo PRE-COMPETITIVO.

Al final del periodo ESPECIFICO, entraremos en el periodo PRE-COMPETITIVO en el cual el volumen e intensidad serán reducidos para descansar y mantener el desempeño adquirido.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO MACROCICLO.

MES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL						
SEMANA	Lunes	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	
	Domingo	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	
MACROCICLOS																			
PERIODO o ETAPA o FASE (1
Semana.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
TIPO DE MICROCICLO: carga C, impacto I, ajuste A, competición C, rec R			22/1 MEDIO MARATON BOCA								13/03 FUGA DE LA ISLA DE LOS SACRIFICIOS SPRINT Y 70.3	25/03 10K DEL GOLFO			ULTRAMX 355		01/05 DUATLÓN Y TRIATLÓN MONTERREY		

ZONAS DE INTENSIDAD.

Las planillas de entrenamiento serán enviadas semanalmente, especificando las sesiones diarias de cada disciplina así como la intensidad en las cuales deben realizarse.

Las zonas de intensidad están basadas en frecuencia cardiaca y/o percepción 'SUBJETIVA de esfuerzo, por lo que será muy importante respetarlas para garantizar que cada sesión de entrenamiento cumpla con su objetivo.

Para esta planificación utilizaremos 4 zonas de intensidad:

AEL	60% al 70% de la FCMAX.	SENSACIÓN DE ESFUERZO BAJA.
AEM	70% al 80% de la FCMAX.	SENSACIÓN DE ESFUERZO MODERADA.
UAN	80% al 90% de la FCMAX.	SENSACIÓN DE ESFUERZO DIFÍCIL.
AEI	90% al 95% de la FCMAX.	SENSACIÓN DE ESFUERZO MUY DIFÍCIL.

FCMAX: Frecuencia Cardiaca Máxima.

PLANILLA SEMANAL.

La planilla de entrenamiento será enviada semanalmente especificando las sesiones diarias con intensidades, distancias y tiempos adecuados a la individualidad de cada atleta, basado en su macrociclo.

PRINCIPIO DE SUPERCOMPENSACIÓN.



Ejercicio
Planificado.



Alimentación
Equilibrada.



Descanso

La base principal de nuestra programación, es respetar el principio de SUPERCOMPENSACIÓN, en el cual nuestro organismo se esfuerza, descansa, se recupera y se fortalece para el próximo esfuerzo. Por lo cual una alimentación adecuada y un descanso de calidad serán puntos clave para el éxito de nuestra planificación.

IMPORTANCIA DEL DEPORTE.

El Deporte es muy importante en el desarrollo psicomotor de los seres humanos, ayuda a relacionarse con otras personas, enseña a seguir las reglas, a trabajar en equipo y a **reconocer la importancia del esfuerzo personal, a ponerse metas y desafiarse a uno mismo.**

Att.
Luis E. Gallardo

Luis Enrique Gallardo Gutiérrez

Entrenador certificado por la Federación
Mexicana de Triatlón.

Tel. 791 105 9960

todoparacorrer@gmail.com

www.a114run.com

www.facebook.com/a114run

www.youtube.com/a114Run

