



ENTRENAMIENTO INICIACIÓN

(Por Eugenio Hernández Galán- Entrenador Nacional de Atletismo)

Cuando empezamos haciendo deporte, sea el que sea, siempre hemos de ir a profesionales, estos a su vez, conocedores del problema de la iniciación, se toman el tiempo necesario para no cometer errores en la práctica del deporte.

En el caso que nos ocupa, para corredores ocasionales y una distancia en torno a siete kilómetros, trataré de facilitaros un plan de entreno fácil y experimentado.

No obstante, los deportistas que queráis participar con el entrenador en directo, nos vemos martes y jueves a las 20:30 horas en el templo de Debod (Pza. de España). También los domingos a las 10.30 horas en la casa de Campo partiendo del Polideportivo Cagigal (Puente de los Franceses).

El entrenamiento propuesto es de orientación para no cometer errores. Ante cualquier duda, podéis enviarlo a eugenio@laister.es haciendo el entrenamiento y plasmándolo en la ficha-entreno que os hemos elaborado.

ENTRENAMIENTO PROPUESTO (4 Semanas)

Lunes Entrenamiento muy suave de trote o carrera continua hasta cuarenta minutos, a un ritmo máximo de 120 ppm (120 pulsaciones por minuto)

Martes Calentamos a trote muy suave en progresión hasta ciento veinte pulsaciones por minuto, estiramos diez minutos, hacemos series de un minuto fuerte y recuperamos un minuto andando. Hacemos un total de diez series. El pulso no puede superar las 160 pulsaciones por minuto. Terminamos trotando muy suave durante diez minutos.

Miércoles Carrera continua hasta treinta minutos, máximo a 160 ppm

Jueves Calentamiento diez minutos a trote muy suave. Series de tres minutos corriendo hasta 160 ppm y un total de cuatro series recuperando entre series, tres minutos. Al finalizar trote suave diez minutos.

Viernes y Sábado Trote muy suave igual que el del lunes

Domingo Calentamiento de diez minutos, estiramientos y test de 4 kilómetros a ritmo medio (150-160 ppm). Al finalizar diez minutos de trote suave.