

PLANES DE ENTRENAMIENTO II TRAIL MINERO

21 DE MAYO DE 2023

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 12 SEMANAS

Por: JORGE ALONSO MUÑOZ



TRAIL CORTO - 8,5 kms

¡Prepara la distancia corta del TRAIL MINERO el próximo 21 de Mayo!

Circuito exigente, pero asequible. La primera parte del circuito es más favorable y tendremos que ahorrar energías para la subida final.

Recomendado para aquellos corredores/as que se están iniciando en el Trail, no tienen mucha experiencia o no hacen entrenamientos frecuentemente por encima de los 60 minutos de duración.



TRAIL INTERMEDIO - 13,5 kms

¡Prepara la distancia intermedia del TRAIL MINERO el próximo 21 de Mayo!

Precioso circuito que hará sacar tu mejor versión. Pese a aumentar la distancia total, no hay tanta diferencia en el desnivel positivo acumulado respecto a la distancia corta. El recorrido cuenta con tres subidas que serán clave en el resultado final.

Recomendado para aquellos deportistas acostumbrados a entrenamientos que supongan esfuerzos de más de una hora de duración.



TRAIL LARGO - 21,5 kms

¡Prepara la distancia larga del TRAIL MINERO el próximo 21 de Mayo!

Circuito espectacular. Muy técnico en gran parte del recorrido, subidas, bajadas, caminos estrechos... ¡Imposible no darlo todo con el paisaje por el que transcurre!

Recomendado a corredores acostumbrados a distancias largas y con experiencia en otros trails. Si es tu primer trail, te recomendamos haber realizado una media maratón en el último año antes de empezar el plan de entrenamiento.

PLANES DE ENTRENAMIENTO

II TRAIL MINERO

21 DE MAYO DE 2023

CONSIDERACIONES PREVIAS A TENER EN CUENTA:

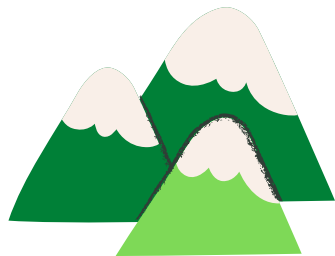
- Antes de empezar a seguir cualquier plan de entrenamiento es recomendable pasar un reconocimiento médico, para descartar cualquier problema que se pueda derivar de la práctica deportiva.
- Esta planificación está indicada para aquellos deportistas que quieran intentar acabar el Trail Minero. Además, se proponen alternativas a modo orientativo para aquellos deportistas que quieran mejorar el tiempo.
- Los planes de entrenamiento son genéricos y deben de servir de guía orientativa para todo aquel deportista que esté dispuesto a realizar. Se deberían de tener en cuanto aspectos individuales de cada deportista que, en los siguientes planes, se omiten.
- Los planes de entrenamiento del II Trail Minero son de 12 semanas que se dividen en tres fases: Las primeras seis semanas forman el llamado Mesociclo General, las siguientes cuatro semanas forman el llamado Mesociclo Específico, y las últimas dos semanas forman la fase Competitiva.
- Para todos los planes de entrenamiento, se parte de la condición que el deportista interesado en seguirlo, antes de iniciar el plan, mantiene un estilo de vida saludable y practica deporte con regularidad.
- El éxito del plan de entrenamiento dependerá de la constancia y eficacia con la que se lleve a cabo el plan de entrenamiento.
- Los planes de entrenamiento están preparados de tal manera que se combina un entrenamiento de carrera, con un entrenamiento de fuerza. Para éste último, se propondrán circuitos alternativos. Es altamente recomendable el entrenamiento de fuerza para aquellos deportistas que vayan a participar en el Trail Minero, ya que evita lesiones y mejora el rendimiento.
- El plan de entrenamiento para deportistas que participen en la carrera corta está pensado para la realización de 4 entrenamientos semanales, 3 de ellos de carrera y uno de ellos de fuerza.
- El plan de entrenamiento para deportistas que participen en la carrera de distancia media está pensado para la realización de entre 4 y 5 entrenamientos semanales, 3 ó 4 de ellos de carrera y 1 ó 2 de ellos de fuerza.
- El plan de entrenamiento para deportistas que participen en la carrera de distancia larga está pensado para la realización de 6 entrenamientos semanales, 4 ó 5 de ellos de carrera y 1 ó 2 de ellos de fuerza. Uno de los entrenamientos de carrera será un rodaje largo el fin de semana.

PLANES DE ENTRENAMIENTO

II TRAIL MINERO

21 DE MAYO DE 2023

ESTRUCTURA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

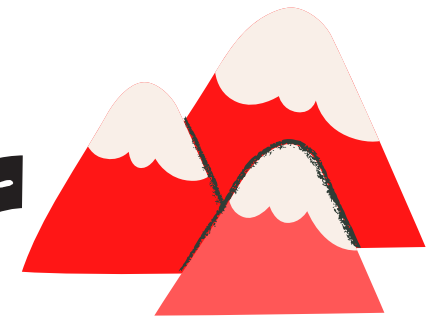


PERIODO GENERAL

Este periodo contará con 6 semanas de entrenamiento, comprende los entrenamientos menos exigentes, sin embargo, a medida que avanza el periodo la carga de entrenamiento será mayor. Cumplir con este periodo es fundamental para conseguir éxito en el plan de entrenamiento.

PERIODO ESPECÍFICO

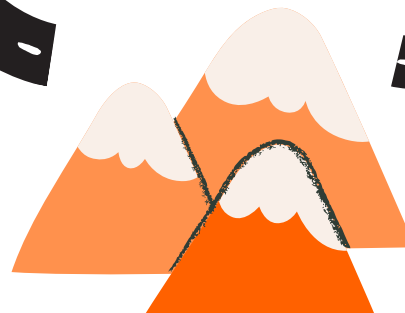
¡¡Es la parte más importante del plan!! Está formada por cuatro semanas de gran volumen. La intensidad de los entrenamientos será mucho mayor que el periodo anterior. Los entrenamientos se asimilarán a las demandas físicas que exigen el Trail Minero. Será importante prestar especial atención a la recuperación entre sesiones.



PERIODO COMPETITIVO

Esta fase del plan de entrenamiento será la más breve, con una duración de 2 semanas. El entrenamiento realizado está hecho, ahora solo queda recoger los frutos del trabajo bien hecho.

Disminuiremos el volumen de entrenamiento y se mantendrá la intensidad para llegar al Trail Minero en el mejor estado de forma posible. El objetivo es descansar bien y asimilar todo el plan de entrenamiento.



PLANES DE ENTRENAMIENTO

II TRAIL MINERO

21 DE MAYO DE 2023

GLOSARIO

- **Calentamiento:** Carrera continua suave que servirá para preparar a nuestros músculos y sistema cardiovascular para el entrenamiento.
- **RPE:** El RPE indica el Índice de Esfuerzo Percibido en una escala de 10 niveles. Puedes consultar más información del RPE pinchando [aquí](#). Os dejamos una tabla orientativa para poder controlar la intensidad del entrenamiento.
- **Rec:** Recuperación.

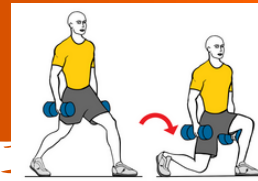
Para poder realizar los entrenamientos con la mayor precisión posible, éstos se clasificarán por las llamadas **zonas de entrenamiento**, es una clasificación que permite orientar el entrenamiento en base a la intensidad a la que se realiza, durante los planes de entrenamiento encontrarás las siguientes zonas de entrenamiento:

- **Z1: Zona 1.** Suele coincidir con una sensación de esfuerzo de 1 ó 2 sobre 10. Es un esfuerzo muy ligero.
- **Z2: Zona 2.** La sensación de esfuerzo suele ser ligera. Es aquella intensidad a la que podrías aguantar varias horas.
- **Z3: Zona 3.** La sensación de esfuerzo es moderada, hay un incremento de la frecuencia cardiaca.
- **Z4: Zona 4.** Coincide con una sensación de esfuerzo alta. Es aquella intensidad sobre la que podríamos aguantar entre 40 y 60 minutos.
- **Z5: Zona 5.** La sensación de esfuerzo en esta zona es máxima. Es aquel ritmo al que podríamos aguantar alrededor de 6 minutos a máxima intensidad.

ESCALA DE BORG

0 - Reposo	
1 - Muy, muy ligero	
2 - Muy ligero	
3 - Ligero	
4 - Algo pesado	
5 - Pesado	
6 - Más pesado	
7 - Muy pesado	
8 - Muy, muy pesado	
9 - Máximo	
10 - Extremo	

Percepción del esfuerzo



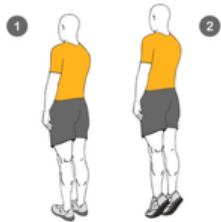
PLANES DE ENTRENAMIENTO

II TRAIL MINERO

21 DE MAYO DE 2023

GLOSARIO

- **CIRCUITO DE FUERZA 1:** Consiste en realizar el siguiente circuito de ejercicios. El número de vueltas de cada circuito vendrá indicado en el plan de entrenamiento.



Elevaciones gemelo.

15 - 20 repeticiones (30)

Si resulta muy fácil, hazlo solo con una pierna



Sentadilla

10 - 12 repeticiones (24)

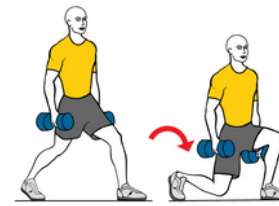
Sube a máxima velocidad posible.



Kettlebell Swing.

10 - 12 repeticiones (24)

Pon el foco en la técnica y glúteos.



Zancadas

10 - 12 repeticiones (20)

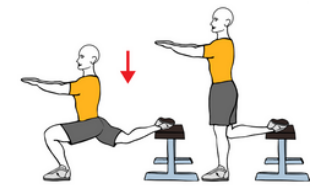
Intenta subir lo más rápido posible



Sentadilla

8 - 10 repeticiones (18-20)

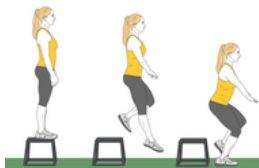
Sube a máxima velocidad posible.



Sentadilla búlgara.

8 - 10 repeticiones (18-20)

Hacer con cada pierna. Subir explosivo y rápido.



Caída desde banco

8 - 10 repeticiones

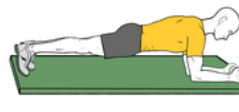
Desde una altura de 20cm. Rcepcinar con una pierna



Puente glúteo

10 - 12 repeticiones

Si resulta muy fácil, alejar los pies de la cadera.



Plancha frontal

30 - 50 segundos

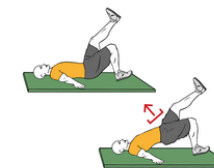
Levantar manos alternando si resulta el ejercicio muy fácil.



CMJ

3 repeticiones

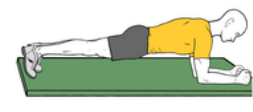
Desde una altura de 20cm. Rcepcinar con una pierna



Puente glúteo unipodal.

10 - 12 repeticiones

Hacer con cada pierna. Subir explosivo.



Plancha frontal

30 - 50 segundos

Levantar manos alternando si resulta el ejercicio muy fácil.

PLANES DE ENTRENAMIENTO II TRAIL MINERO

SEMANA 1 DE ENTRENAMIENTOS

Del 27 de febrero al 5 de marzo



TRAIL CORTO - 8,5 kms

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	DESCANSO
M	25 minutos de calentamiento en Z1. Sensación de esfuerzo baja
X	20 minutos de calentamiento en Z1 + 6 x (1' a RPE 7/10 + 1' a RPE 2/10) + 5' Z1
J	DESCANSO
V	10 minutos calentamiento en Z1 + CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 35 minutos en Z1/Z2. Sensación de esfuerzo baja.



TRAIL INTERMEDIO - 13,5 kms

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	DESCANSO
M	35' de rodaje en Z1
X	20' calentamiento en Z1 + 10 x (1' a RPE 8/10 + 1' a RPE 2/10) + 10' Z1
J	DESCANSO
V	10 minutos calentamiento en Z1 + CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 45 minutos en Z1/Z2. Sensación de esfuerzo baja.



TRAIL LARGO - 21,5 kms

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	30' de rodaje en Z1
M	50' de rodaje en Z1
X	DESCANSO
J	30' calentamiento Z1 + 6 x (3' a RPE 7/10 + 1' a RPE 2/10) + 10' Z1
V	30 minutos calentamiento en Z1 + CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 70 minutos en Z1/Z2. Sensación de esfuerzo baja.

FALTAN 12 SEMANAS

PLANES DE ENTRENAMIENTO II TRAIL MINERO

SEMANA 2 DE ENTRENAMIENTOS

Del 6 de marzo al 12 de marzo



TRAIL CORTO - 8,5 kms

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	DESCANSO
M	30 minutos de calentamiento en Z1. Sensación de esfuerzo baja
X	20 minutos de calentamiento en Z1 + 6 x (1' a RPE 7/10 + 1' a RPE 2/10) + 5' Z1
J	DESCANSO
V	10 minutos calentamiento en Z1 + 2 x CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 40 minutos en Z1/Z2. Rodaje por terreno variado.



TRAIL INTERMEDIO - 13,5 kms

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	DESCANSO
M	40' de rodaje en Z1
X	20' calentamiento en Z1 + 10 x (1' a RPE 8/10 + 1' a RPE 2/10) + 10' Z1
J	DESCANSO
V	15 minutos calentamiento en Z1 + 2 x CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 50 minutos en Z1/Z2. Rodaje por terreno variado.



TRAIL LARGO - 21,5 kms

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	30' de rodaje en Z1
M	60' de rodaje en Z1
X	DESCANSO
J	30' Z1 + 2x3x (4' a RPE de 7/10 con 1' en Z1 entre series y 4' en Z1 entre bloques) + 5' Z1
V	30 minutos calentamiento en Z1 + 2 x CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 75 minutos en Z1/Z2. Rodaje por terreno variado.

FALTAN 11 SEMANAS

PLANES DE ENTRENAMIENTO II TRAIL MINERO

SEMANA 3 DE ENTRENAMIENTOS

Del 13 de marzo al 19 de marzo



TRAIL CORTO - 8,5 kms

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	DESCANSO
M	30 de rodaje en Z1 + CIRCUITO DE FUERZA 1
X	20 minutos de calentamiento en Z1 + 5 x (2' a RPE 7/10 + 1' a RPE 2/10) + 5' Z1
J	DESCANSO
V	10 minutos calentamiento en Z1 + 2 x CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 45 minutos en Z1/Z2. Rodaje por terreno variado.



TRAIL INTERMEDIO - 13,5 kms

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	DESCANSO
M	45' de rodaje en Z1
X	20' calentamiento en Z1 + 5 x (3' a RPE 8/10 + 1' a RPE 2/10) + 10' Z1
J	DESCANSO
V	15 minutos calentamiento en Z1 + 2 x CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 60 minutos en Z1/Z2. Rodaje por terreno variado.



TRAIL LARGO - 21,5 kms

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	40' de rodaje en Z1 + CIRCUITO DE FUERZA 1
M	60' de rodaje en Z1
X	DESCANSO
J	30' Z1 + 6 x (5' a RPE de 7/10 + 1' en Z1) + 5' Z1
V	30 minutos calentamiento en Z1 + 2 x CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 80 minutos en Z1/Z2. Rodaje por terreno variado.

FALTAN 10 SEMANAS

PLANES DE ENTRENAMIENTO II TRAIL MINERO

SEMANA 4 DE ENTRENAMIENTOS

Del 20 de marzo al 26 de marzo



TRAIL CORTO - 8,5 kms



TRAIL INTERMEDIO - 13,5 kms



TRAIL LARGO - 21,5 kms

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	DESCANSO
M	30 de rodaje en Z1 + CIRCUITO DE FUERZA 1
X	20' Z1 + 2x 3x(2' a RPE 7/10 con 1' en Z1 entre series y 3' en Z1 entre bloques) + 5' Z1
J	DESCANSO
V	10 minutos calentamiento en Z1 + 3 x CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 45 minutos en Z1/Z2. Rodaje por terreno variado.

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	DESCANSO
M	30 de rodaje en Z1 + CIRCUITO DE FUERZA 1
X	20' calentamiento en Z1 + 6x (3' a RPE 7/10 + 1' a RPE 2/10) + 10' Z1
J	DESCANSO
V	20 minutos calentamiento en Z1 + 3 x CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 60 minutos en Z1/Z2. Rodaje por terreno variado.

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	30' de rodaje en Z1
M	60' de rodaje en Z1
X	DESCANSO
J	30' Z1 + 6x(3' en Z4 en subida + 3' en llano en Z3 + 6' de recuperación en Z1) + 10' Z1
V	30 minutos calentamiento en Z1 + 3 x CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 90 minutos en Z1/Z2. Rodaje por terreno variado.

FALTAN 9 SEMANAS

PLANES DE ENTRENAMIENTO II TRAIL MINERO

SEMANA 5 DE ENTRENAMIENTOS

Del 27 de marzo al 2 de abril



TRAIL CORTO - 8,5 kms

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	DESCANSO
M	30 de rodaje en Z1 + CIRCUITO DE FUERZA 2
X	20 minutos de calentamiento en Z1 + 6 x (3' a RPE 7/10 + 1' a RPE 2/10) + 5' Z1
J	DESCANSO
V	10 minutos calentamiento en Z1 + 3 x CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 40 minutos en Z1/Z2. Rodaje por terreno variado.



TRAIL INTERMEDIO - 13,5 kms

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	30' de rodaje en Z1
M	30 de rodaje en Z1 + CIRCUITO DE FUERZA 2
X	20' Z1 + 2x3x (4' a RPE de 7/10 con 1' en Z1 entre series y 4' en Z1 entre bloques) + 5' Z1
J	DESCANSO
V	15 minutos calentamiento en Z1 + 3 x CIRCUITO DE FUERZA 1
S	DESCANSO
D	Rodaje de 50 minutos en Z1/Z2. Rodaje por terreno variado.



TRAIL LARGO - 21,5 kms

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO	
L	30' de rodaje en Z1
M	60' de rodaje en Z1
X	DESCANSO
J	30' Z1 + 2x8' en Z8 + 4x4' en Z4. Rec: 1'30" entre series y 4' entre bloques + 10' Z1
V	30 minutos calentamiento en Z1 + 2 x CIRCUITO DE FUERZA 2
S	DESCANSO
D	90' por terreno variado con 3x12' en Z3

FALTAN 8 SEMANAS