

## SIGLAS Y MODOS

**CCL:** **CARRERA CONTINUA LENTA.** Se trata de correr a un ritmo cómodo en el cuál se puede mantener una conversación mientras se corre sin llegar a fatigarse. Cuando terminamos una CCL no debemos estar agotados sino que tenemos que estar en condiciones de poder seguir corriendo.

**CCM:** **CARRERA CONTINUA MEDIA.** Se trata de correr a un ritmo un poco más rápido que la carrera lenta, aproximadamente unos 10-15 segundos más rápido por kilómetro.

**CCR:** **CARRERA CONTINUA RÁPIDA.** Se trata de correr a un ritmo muy similar al que se va a llevar en la competición, aproximadamente 20-25 segundos más rápido que la carrera lenta.

**TOBILLOS:** Son ejercicios de **FORTALECIMIENTO DE TOBILLOS.** Se realizan en una recta de 30 metros en llano, se hace el ejercicio durante los 30 metros y se vuelve andando para recuperar. Los ejercicios son los siguientes:

- Andar apoyados sobre las puntas de los pies sin apoyar los talones. Este ejercicio se repite girando las puntas hacia afuera y hacia adentro.
- Andar apoyados sobre los talones sin apoyar las puntas. Se repite igual que los anteriores.
- Andar talón-punta.
- Saltos cortos avanzando sobre las puntas sin apoyar los talones.
- Igual que el anterior pero dando saltos más altos.
- Saltos laterales a pies juntos.
- Saltos laterales a la pata coja.

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO:** Son ejercicios de **FUERZA GENERAL** para mejorar la condición física. Se hacen seguidos con apenas 30 segundos de recuperación entre uno y otro. Los ejercicios son los siguientes:

- 25 abdominales + 20 sentadillas hasta 90° con las manos en la nuca + 20 lumbares + 10 saltos de rodillas al pecho + 15 flexiones de brazos + 20 saltos a la pata coja + 15 triceps apoyado en un banco + 10 sentadillas hasta 90° saltando + 20 abdominales laterales + 10 flexiones de brazos con incorporación y salto.

**TÉCNICA DE CARRERA:** Se realizan en una recta de 30 metros en llano, se hace el ejercicio durante los 30 metros y se vuelve andando para recuperar. Los ejercicios son los siguientes:

- Skipping: bajo, medio, alto, atrás, alto con una sola pierna.
- Carrera lateral sin cruzar piernas, carrera lateral cruzando una pierna.
- Batidas con una pierna buscando altura, batidas con una pierna buscando amplitud.
- Carrera de impulsación alargando la zancada.

**MULTISALTOS:** Ejercicios de **FORTALECIMIENTO DEL TREN INFERIOR.** Hay que recuperar un minuto entre cada ejercicio. Son los siguientes:

- 2x20 saltos de tobillos sobre las puntas + 20 apoyos skipping bajo + 20 m. sprint.
- 2x10 saltos desde 90° + 20 apoyos skipping alto + 20 m. sprint.
- 2x10 saltos rodillas al pecho + 20 apoyos skipping atrás + 20 m. sprint.

## PAUTAS Y CONSEJOS PARA SEGUIR EL ENTRENAMIENTO

- Entrenar es PREPARAR Y ADAPTAR EL CUERPO para un esfuerzo superior que vamos a realizar el día de la competición. Por lo tanto ENTRENAR NO ES COMPETIR. Si competimos todos los días (entrenamos a tope) no vamos a mejorar sino que nos vamos a estancar y lo más probable es que nos lesionemos o incluso lleguemos a dejar de correr.
- Debemos ENTRENAR CON CABEZA y APRENDER A ESCUCHAR a nuestro cuerpo, que es el que nos va a decir cuándo podemos apretar y cuando debemos parar.
- CORRER ES UN HOBBY, lo hacemos para divertirnos, estar en forma y participar en competiciones en las que nuestros objetivos DEBEN SER REALISTAS y tienen que estar a nuestro alcance. Hay que tener muy claro que NO SOMOS PROFESIONALES ni pretendemos serlo.
- Debemos tener calma, IR PASO A PASO para ir mejorando cada día. No por entrenar más kilómetros o entrenar más rápido vamos a correr más el día de la competición.
- Debemos ser conscientes de nuestras limitaciones y de hasta dónde podemos llegar.
- EL DESCANSO ES UNA PARTE MÁS DEL ENTRENAMIENTO, es igual de importante que el propio entrenamiento, ya que si no descansamos nuestro cuerpo no asimila el trabajo realizado y lo estamos sometiendo a un estrés y una tensión que pueden resultar peligrosos.
- Si notamos alguna molestia o dolor que nos impida entrenar lo mejor es PARAR Y RECUPERARNOS. Es mejor estar parado una semana que no un mes.
- La CCL (CARRERA CONTINUA LENTA) es una carrera lenta a un ritmo cómodo en el cuál podamos mantener una conversación sin llegar a fatigarnos. Cuando terminamos una CCL no debemos estar agotados si no que tenemos que estar en condiciones de seguir corriendo.
- La CCL se trata de UN TRABAJO DE CANTIDAD y no de calidad, es decir es un trabajo de acumulación de kilómetros a baja intensidad. Los entrenamientos de calidad, es decir de una mayor intensidad los realizaremos con series, cuestras, cambios de ritmo, etc.
- Cuando terminemos de entrenar debemos cambiarnos la ropa sudada o mojada por ropa seca. Después realizaremos ESTIRAMIENTOS de todos los grupos musculares y realizaremos ejercicios de ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (abdominales, lumbares y flexiones).
- Si se pierde uno o varios días de entrenamiento no pasa nada. No debemos intentar recuperarlo sino que debemos pasar al día siguiente sin más.



Club Atletismo  
"Antonio Amorós"



M.I. AYUNTAMIENTO  
DE CAUDETE



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



Junta de Comunidades  
de Castilla-La Mancha

# PLAN

de **ENTRENAMIENTO**  
para **COMPETICIONES**  
**DEPORTIVAS**

Prepara tu estado físico  
para el CROSS "Antonio Amorós" de Caudete 2015

# 1

NIVEL

**Corredores PRINCIPIANTES que no han corrido nunca o que corren esporádicamente y que su objetivo es acabar la carrera**

	27/04/15	04/05/15	11/05/15	18/05/15	25/05/15
L	30' ANDANDO	descanso	descanso	descanso	45' CCL + TOBILLOS
M	descanso	10' ANDANDO + 30' CCL	35' CCL + 6x80 m. progresivos RECUP.: 1'	40' CCL + 8x80 m. progresivos RECUP.: 1'	descanso
X	40' ANDANDO	descanso	descanso	descanso	20' CCL + 10' CCM + 10' CCL
J	descanso	30' CCL + TOBILLOS	35' CCL + TOBILLOS	40' CCL + TOBILLOS	descanso
V	20' ANDANDO + 20' CCL + 10' ANDANDO	descanso	descanso	descanso	400' CCL + ACOND. FÍSICO
S	descanso	30' CCL + ACOND. FÍSICO	35' CCL + ACOND. FÍSICO	40' CCL + ACOND. FÍSICO	descanso
D	10' ANDANDO + 25' CCL + 10' ANDANDO	descanso	descanso	descanso	35' CCL circuito con cuestas
L	40' CCL + TOBILLOS	40' CCL + TOBILLOS + 6x80 m. progr. RECUP.: 1'	40' CCL + TOBILLOS + 6x80 m. progr. RECUP.: 1'	45' CCL + TOBILLOS + 6x80 m. progr. RECUP.: 1'	45' CCL + TOBILLOS + 6x80 m. progr. RECUP.: 1'
M	descanso	descanso	descanso	descanso	descanso
X	10' CCL + 20' CCM + 10' CCL	10' CCL + 10x(1' rápido 1' lento) + 10' CCL	10' CCL + 3x(3' rápido 2' lento) + 10' CCL	10' CCL + 2x(5' rápido 5' lento) + 10' CCL	10' CCL + 3x(5' rápido 3' lento) + 10' CCL
J	descanso	descanso	descanso	descanso	descanso
V	45' CCL + ACOND. FÍSICO	50' CCL + ACOND. FÍSICO	50' CCL + ACOND. FÍSICO	10' CCL + 20' CCM + 10' CCL	10' CCL + 25' CCM + 10' CCL
S	descanso	descanso	descanso	descanso	descanso
D	40' CARRERA en progresión (sube ritmo cada 10')	45' CCL CIRCUI TO CON CUESTAS	50' CARRERA en progresión (sube ritmo cada 10')	55' CCL CIRCUI TO CON CUESTAS	1 HORA CCL

**ULTIMA SEMANA**  
La última semana es muy importante descansar y entrenar poco ya que el trabajo ya está hecho. Es recomendable darse un masaje el martes después de entrenar

L	M	X	J	V	S	D
descanso	10' CCL + 3x(3' rápid. 2' lento) + 10' CCL	descanso	descanso	20' CCL + 4x80 m. progres. RECUP.: 1'	COMPET.	descanso

**MUY IMPORTANTE**  
DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO HAY QUE ESTIRAR TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES Y HACER ABDOMINALES, LUMBARES Y FLEXIONES

# 2

NIVEL

**Corredores que entrenan habitualmente y ya han participado en alguna prueba anteriormente. Su objetivo es mejorar su marca.**

	27/04/15	04/05/15	11/05/15	18/05/15	25/05/15
L	descanso	40' CCL + TOBILLOS	descanso	20' CCL + 10' CCM + 20' CCL	descanso
M	30' CCL TOBILLOS	descanso	40' CCL + 6x8 m. progr. RECUP.: 1'	descanso	20' CCL + 20' CCM + 10' CCL
X	descanso	40' CCL + ACOND. FÍSICO	descanso	50' CCL + TOBILLOS	descanso
J	35' CCL + ACOND. FÍSICO	descanso	45' CCL + ACOND. FÍSICO	descanso	50' CCL + ACOND. FÍSICO
V	descanso	40' CCL TÉCNICA CARR. + 6x80 m. progr. RECUP.: 1'	descanso	45' CCL + ACOND. FÍSICO	descanso
S	35' CCL TÉCNICA CARR. + 6x80 m. progr. RECUP.: 1'	descanso	50' CCL CIRCUI TO CON CUESTAS	descanso	20' CCL + 10x(1' rápido 1' lento) + 10' CCL
D	descanso	45' CARRERA en progresión (sube ritmo cada 10')	descanso	50' CCL CIRCUI TO CON CUESTAS	descanso
L	55' CCL + TOBILLOS	descanso	1 HORA CCL + TOBILLOS	descanso	50' CCL + TOBILLOS
M	descanso	20' CCL + 10' CCM + 10' CCR + 10' CCL	descanso	45' CCL TÉCNICA CARR. + 8x80 m. progr. RECUP.: 1'	descanso
X	20' CCL + 10x100 m. CUESTAS (subir rápido bajar lento) + 10' CCL	descanso	20' CCL + 10x100 m. CUESTAS (subir rápido bajar lento) + 10' CCL	descanso	10' CCL + 3x(5' rápido 5' lento) + 10' CCL
J	descanso	50' CCL + ACOND. FÍSICO	descanso	10' CCL + 20' CCM + 10' CCR + 10' CCL	descanso
V	50' CCL TÉCNICA CARR. + 8x80 m. progr. RECUP.: 1'	descanso	10' CCL + 5x(3 rápido 5' lento) + 10' CCL	descanso	20' CCL + 20' CCM + 20' CCL
S	descanso	10' CCL + 3x(5' rápido 5' lento) + 10' CCL	descanso	1 HORA CCL CIRCUI TO CON CUESTAS	descanso
D	60' CARRERA en progresión (sube ritmo cada 10')	descanso	60' CCL CIRCUI TO CON CUESTAS	descanso	60' CARRERA en progresión (sube ritmo cada 10')

**ULTIMA SEMANA**  
La última semana es muy importante descansar y entrenar poco ya que el trabajo ya está hecho. Es recomendable darse un masaje el martes después de entrenar

L	M	X	J	V	S	D
30' CCL + TOBILLO	10' CCL + 4x(3' rápid. 2' lento) + 10' CCL	descanso	descanso	20' CCL + 4x80 m. progresivo RECUP.: 1'	COMPET.	descanso

# 3

NIVEL

**Corredores de NIVEL MEDIO-ALTO que ya han seguido algún plan de entrenamiento y que participan habitualmente. Su objetivo es hacer una gran marca y acabar en los primeros puestos.**

	27/04/15	04/05/15	11/05/15	18/05/15	25/05/15
L	descanso	descanso	descanso	descanso	descanso
M	50' CCL + TOBILLOS + 8x80 m. progr. RECUP.: 1'	50' CCL + TOBILLOS + 8x80 m. progr. RECUP.: 1'	50' CCL + TOBILLOS + 8x80 m. progr. RECUP.: 1'	50' CCL + TOBILLOS + 8x80 m. progr. RECUP.: 1'	20' CCL + TOBILLOS + MULTISALTO + 20' CCL + 8x80 m. progr. RECUP.: 1'
X	20' CCL + 20' CCM + 10' CCL	10' CCL + 3x(5' rápido 5' lento) + 10' CCL	10' CCL + 5x(3' rápido 2' lento) + 10' CCL	10' CCL + 10x(1' rápido 1' lento) + 10' CCL	20' CCL + 5' TÉCNICA + 2x3000 R:3' + 10' CCL
J	descanso	descanso	descanso	descanso	descanso
V	50' CCL + ACOND. FÍSICO	50' CCL + 20' CCM + 10' CCL + ACOND. FÍSICO			
S	20' CCL + 10x100 m. CUESTAS (subir rápido bajar lento) + 10' CCL	20' CCL + 12x100 m. CUESTAS (subir rápido bajar lento) + 10' CCL	20' CCL + 12x100 m. CUESTAS (subir rápido bajar lento) + 10' CCL	20' CCL + 12x100 m. CUESTAS (subir rápido bajar lento) + 2x(5' rápido 5' lento)	20' CCL + 15x100 m. CUESTAS (subir rápido bajar lento) + 3x(3' rápido 2' lento)
D	60' CCL + TÉCNICA CARR.	60' CARRERA en progresión (sube ritmo cada 10') + TÉCNICA CARR.	60' CCL CIRCUI TO CON CUESTAS + TÉCNICA CARR.	60' CARRERA en progresión (sube ritmo cada 10') + TÉCNICA CARR.	60' CCL CIRCUI TO CON CUESTAS + TÉCNICA CARR.
L	descanso	descanso	descanso	descanso	descanso
M	20' CCL + TOBILLOS + MULTISALTO + 20' CCL + 8x80 m. progr. RECUP.: 1'	20' CCL + TOBILLOS + MULTISALTO + 20' CCL + 8x80 m. progr. RECUP.: 1'	20' CCL + TOBILLOS + MULTISALTO + 20' CCL + 8x80 m. progr. RECUP.: 1'	50' CCL + TOBILLOS + 8x100 m. SPRINT RECUP.: 1'	50' CCL + TOBILLOS + 8x100 m. SPRINT RECUP.: 1'
X	20' CCL + 5' TÉCNICA + 3x2000 R: 3' + 10' CCL	20' CCL + 5' TÉCNICA + 1x3000 R: 3' + 1x2000 R: 3' + 1x1000 + 10' CCL	20' CCL + 5' TÉCNICA + 6x1000 R: 2 + 10' CCL	20' CCL + 5' TÉCNICA + 2x(2000 + 1000 R: 1') R: 3' + 10' CCL	20' CCL + 5' TÉCNICA + 6x1000 R: 2' + 10' CCL
J	descanso	descanso	descanso	descanso	descanso
V	20' CCL + 20' CCL + 10' CCL + ACOND. FÍSICO	20' CCL + 20' CCL + 10' CCL + ACOND. FÍSICO	20' CCL + 20' CCL + 10' CCL + ACOND. FÍSICO	20' CCL + 20' CCL + 10' CCL + ACOND. FÍSICO	50' CCL
S	20' CCL + 5' TÉCNICA + 8x800 R: 1' + 10' CCL	20' CCL + 5' TÉCNICA + 10x600 R: 1' + 10' CCL	20' CCL + 5' TÉCNICA + 12x400 R: 1' + 10' CCL	20' CCL + 5' TÉCNICA + 15x400 R: 1' + 10' CCL	20' CCL + 10' CCM + 10' CCR + 10' CCL
D	70' CARRERA en progresión (sube ritmo cada 10') + TÉCNICA CARR.	75' CCL CIRCUI TO CON CUESTAS + TÉCNICA CARR.	80' CARRERA en progresión (sube ritmo cada 10') + TÉCNICA CARR.	75' CCL CIRCUI TO CON CUESTAS + TÉCNICA CARR.	60' CCL + TÉCNICA CARR.

**ULTIMA SEMANA**  
La última semana es muy importante descansar y entrenar poco ya que el trabajo ya está hecho. Es recomendable darse un masaje el martes después de entrenar

L	M	X	J	V	S	D
45' CCL + TOBILLO	20' CCL + 5' TÉCNICA + 5x1000 R:2' + 10' CCL	descanso	descanso	20' CCL + 4x80 m. progresivo RECUP.: 1'	COMPET.	descanso