

PROGRAMA Nº: 6 (PRÁCTICO " NOS VAMOS A LA PISTA")

FECHA: 02-02-18

ÁREA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

TÍTULO: SERIES DE 400 m EN LA PISTA.

MATERIAL: CRONÓMETRO CON LAPS Y BOTELLÍN CON AGUA. RECOMENDAMOS ZAPATILLAS LIGERAS.

NOS VAMOS A LA PISTA A REALIZAR UN ENTRENAMIENTO DE SERIES, 2 x (4 x 400 m / 2') 5'.

OBJETIVO: TERMINAR EL ENTRENAMIENTO CON UN ESFUERZO CÓMODO DEL 6.0 MIRANDO EL RELOJ CADA PARCIAL DE 100 m Y MANTENER RITMO CONSTANTE.

OBJETIVO	PERFIL	HÁBITO
	PRINCIPIANTE	OCASIONAL
MEDIO	REGULAR	
AVANZADO	PLANIFICADO	
EXPERTO	RENDIMIENTO	

ENTRENAMIENTO EN PISTA 2x (4x 400 m / 2') 5', recuperaciones PASIVAS.

1 vuelta a la pista son 400 m.

Hidratarse bien a lo largo del día ANTES de realizar el test.

Calentar 20' en el mismo sentido de las agujas del reloj, si es posible por hierba.

Quién tenga más experiencia, realizará su rutina habitual (estiramientos, movilidad articular, ejercicios técnicos, foam roller, progresivos...).

Recomendamos disponer de otras zapatillas más ligeras para realizar series y competiciones que las utilizadas para rodar.

Colocarse zapatillas ligeras y hacer 5 progresivos. Obsevar donde da menos viento para elegir esa recta como llegada.

Utilizar cronómetro con LAPS. NO USAR GPS (dan mucho error, 10" x Km).

Tras decidir la salida según viento, se correrá por la calle 1 en sentido contrario a la agujas del reloj dando una vuelta a la pista.

Hay que saber las marcas de la pista de los parciales de 100 m, para que cada vez que se pase por ellos se mire el reloj viendo cuanto tiempo estamos tardando en recorrer cada tramo de 100 m. Esto permite recibir un feedback real cada 100 m ayudando a realizar la repetición completa de 400 m a un RITMO CONSTANTE.

Realizar entonces 4 repeticiones de 400 m con 2' de recuperación pasiva, a un esfuerzo CÓMODO del 6.0 por la calle 1 y mirando continuamente cada 100 m el reloj ajustando en cada parcial al ritmo medio que haya elegido. Se puede beber agua entre las repeticiones. Tras la primera serie de 4 repeticiones descansar 5' de forma pasiva y beber agua.

Realizar de nuevo 4 repeticiones de 400 m con 2' de recuperación pasiva. Utilizar el botón lap al inicio y final de cada repetición para conocer el tiempo por vuelta y el tiempo de la recuperación. Quedará grabado el entrenamiento en el reloj mirándolo luego.

Hay que ir haciendo hábito de beber agua entre series y entre repeticiones. Las primeras veces se notan molestias y dan flato, hay que tener paciencia hasta que el cuerpo asimile este nuevo cambio. Habituar a manejar el reloj con los LAPS y pasos de 100 m.

Tras terminar las series, cambiarse las zapatillas o aflojarse los cordones ya que el pie se hicha al correr.

Vuelta a la calma de 20' en el mismo sentido de las agujas del reloj, si es posible por hierba.

Realizar para soltar piernas 5 progresivos si se tiene hábito y las circunstancias acompañan.

Estirar tras la ducha o bien en casa por la noche como hábito diario.



TABLA PARA EL CONTROL DE LOS RITMOS DE ENTRENAMIENTO

100	200	300	400	500	600	700	800	900	1.000	1.200	1.500	1.600
00:12.0	00:24	00:36.0	00:48	01:00.0	01:12	01:24.0	01:36	01:48.0	02:00	02:24	03:00	03:36
00:12.5	00:25	00:37.5	00:50	01:02.5	01:15	01:27.5	01:40	01:52.5	02:05	02:30	03:08	03:45
00:13.0	00:26	00:39.0	00:52	01:05.0	01:18	01:31.0	01:44	01:57.0	02:10	02:36	03:15	03:54
00:13.5	00:27	00:40.5	00:54	01:07.5	01:21	01:34.5	01:48	02:01.5	02:15	02:42	03:23	04:03
00:14.0	00:28	00:42.0	00:56	01:10.0	01:24	01:38.0	01:52	02:06.0	02:20	02:48	03:30	04:12
00:14.5	00:29	00:43.5	00:58	01:12.5	01:27	01:41.5	01:56	02:10.5	02:25	02:54	03:38	04:21
00:15.0	00:30	00:45.0	01:00	01:15.0	01:30	01:45.0	02:00	02:15.0	02:30	03:00	03:45	04:30
00:15.5	00:31	00:46.5	01:02	01:17.5	01:33	01:48.5	02:04	02:19.5	02:35	03:06	03:52	04:39
00:16.0	00:32	00:48.0	01:04	01:20.0	01:36	01:52.0	02:08	02:24.0	02:40	03:12	04:00	04:48
00:16.5	00:33	00:49.5	01:06	01:22.5	01:39	01:55.5	02:12	02:28.5	02:45	03:18	04:07	04:57
00:17.0	00:34	00:51.0	01:08	01:25.0	01:42	01:59.0	02:16	02:33.0	02:50	03:24	04:15	05:06
00:17.5	00:35	00:52.5	01:10	01:27.5	01:45	02:02.5	02:20	02:37.5	02:55	03:30	04:22	05:15
00:18.0	00:36	00:54.0	01:12	01:30.0	01:48	02:06.0	02:24	02:42.0	03:00	03:36	04:30	05:24
00:18.5	00:37	00:55.5	01:14	01:32.5	01:51	02:09.5	02:28	02:46.5	03:05	03:42	04:37	05:33
00:19.0	00:38	00:57.0	01:16	01:35.0	01:54	02:13.0	02:32	02:51.0	03:10	03:48	04:45	05:42
00:19.5	00:39	00:58.5	01:18	01:37.5	01:57	02:16.5	02:36	02:55.5	03:15	03:54	04:52	05:51
00:20.0	00:40	01:00.0	01:20	01:40.0	02:00	02:20.0	02:40	03:00.0	03:20	04:00	05:00	06:00
00:20.5	00:41	01:01.5	01:22	01:42.5	02:03	02:23.5	02:44	03:04.5	03:25	04:06	05:07	06:09
00:21.0	00:42	01:03.0	01:24	01:45.0	02:06	02:27.0	02:48	03:09.0	03:30	04:12	05:15	06:18
00:21.5	00:43	01:04.5	01:26	01:47.5	02:09	02:30.5	02:52	03:13.5	03:35	04:18	05:22	06:27
00:22.0	00:44	01:06.0	01:28	01:50.0	02:12	02:34.0	02:56	03:18.0	03:40	04:24	05:30	06:36
00:22.5	00:45	01:07.5	01:30	01:52.5	02:15	02:37.5	03:00	03:22.5	03:45	04:30	05:38	06:45
00:23.0	00:46	01:09.0	01:32	01:55.0	02:18	02:41.0	03:04	03:27.0	03:50	04:36	05:45	06:54
00:23.5	00:47	01:10.5	01:34	01:57.5	02:21	02:44.5	03:08	03:31.5	03:55	04:42	05:53	07:03
00:24.0	00:48	01:12.0	01:36	02:00.0	02:24	02:48.0	03:12	03:36.0	04:00	04:48	06:00	07:12
00:24.5	00:49	01:13.5	01:38	02:02.5	02:27	02:51.5	03:16	03:40.5	04:05	04:54	06:08	07:21
00:25.0	00:50	01:15.0	01:40	02:05.0	02:30	02:55.0	03:20	03:45.0	04:10	05:00	06:15	07:30
00:25.5	00:51	01:16.5	01:42	02:07.5	02:33	02:58.5	03:24	03:49.5	04:15	05:06	06:23	07:39
00:26.0	00:52	01:18.0	01:44	02:10.0	02:36	03:02.0	03:28	03:54.0	04:20	05:12	06:30	07:48
00:26.5	00:53	01:19.5	01:46	02:12.5	02:39	03:05.5	03:32	03:58.5	04:25	05:18	06:38	07:57
00:27.0	00:54	01:21.0	01:48	02:15.0	02:42	03:09.0	03:36	04:03.0	04:30	05:24	06:45	08:06
00:27.5	00:55	01:22.5	01:50	02:17.5	02:45	03:12.5	03:40	04:07.5	04:35	05:30	06:52	08:15
00:28.0	00:56	01:24.0	01:52	02:20.0	02:48	03:16.0	03:44	04:12.0	04:40	05:36	07:00	08:24
00:28.5	00:57	01:25.5	01:54	02:22.5	02:51	03:19.5	03:48	04:16.5	04:45	05:42	07:07	08:33
00:29.0	00:58	01:27.0	01:56	02:25.0	02:54	03:23.0	03:52	04:21.0	04:50	05:48	07:15	08:42
00:29.5	00:59	01:28.5	01:58	02:27.5	02:57	03:26.5	03:56	04:25.5	04:55	05:54	07:22	08:51
00:30.0	01:00	01:30.0	02:00	02:30.0	03:00	03:30.0	04:00	04:30.0	05:00	06:00	07:30	09:00