

PROGRAMA Nº: 14 (PRÁCTICO " NOS VAMOS A LA PISTA")

FECHA: 25-05-18

ÁREA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

TÍTULO: " UN CLÁSICO " : SERIES DE 1.000 m EN LA PISTA.

MATERIAL: CRONÓMETRO CON LAPS, BOTELLÍN CON AGUA Y ZAPATILLAS LIGERAS. GPS PARA HACERLO EN LA CALLE.

NOS VAMOS A LA PISTA PARA REALIZAR UN ENTRENAMIENTO DE SERIES DE 1.000 m DIRIGIDO A LOS RUNNERS QUE ESTÁN PREPARANDO UNA 10K.

OBJETIVO: TERMINAR EL ENTRENAMIENTO CON UN ESFUERZO ADAPTADO A CADA PERFIL, MIRANDO EL RELOJ CADA PARCIAL PARA MANTENER EL RITMO CONSTANTE.

OBJETIVO

PERFIL	HÁBITO
PRINCIPIANTE	OCASIONAL
MEDIO	REGULAR
AVANZADO	PLANIFICADO
EXPERTO	RENDIMIENTO

Proponemos un entrenamiento " clásico " para los corredores de 10K, las míticas series de 1.000 m. Se trata de un Entrenamiento Interválico Extensivo Largo (IEL) que incide en la Zona 4 y 5* y que nos pone al día del posible ritmo medio que podemos llevar en los 10K. Entendemos que el perfil AVANZADO y EXPERTO ya tienen experiencia en este tipo de series y nos dirigimos al perfil MEDIO que no tendrá ese hábito. Este último puede elegir la opción A con menor volumen, a un Esfuerzo del 7.5 con un ritmo asequible para poder terminar el entrenamiento.

ENTRENAMIENTO EN PISTA A: 6 x 1.000 m / 3'. B: 2 x (4 x 1.000 m / 3') 6'. Recuperaciones PASIVAS. 1 vuelta a la pista son 400 m.

ANTES

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 las series distintas a las utilizadas para rodar.

Colocarse las zapatillas ligeras y hacer 5 progresivos. Observar donde da menos viento para elegir bien el punto de salida.

Tras decidir la salida según viento, se correrá por la calle 1 en sentido contrario a la agujas del reloj dando 2 vueltas y media a la pista.

Utilizar cronómetro con LAPS. EN LA PISTA NO HAY QUE UTILIZAR EL RELOJ EN MODO GPS. Dan error de medida y ritmo.

Dejar el botellín con agua en la salida. Si se realiza en la calle dejarlo colocado a mano o terminar las series cerca de una fuente.

DURANTE

Hemos propuesto dos opciones de series. La opción A es apropiada para el perfil MEDIO con un Esfuerzo y ritmo asequible a marcar por el propio Runner y los otros dos perfiles con más experiencia pueden realizar la opción B a un Esfuerzo del 9.0 , puede que incluso el tiempo de recuperación puedan reducirlo según hábito y hacerlas al ritmo que ya conocen que les permita terminar el entrenamiento.

El perfil MEDIO sin tanta experiencia puede realizar la opción A y más adelante la opción B de manera progresiva en la calle con un GPS antes de pasar a realizar este tipo de entrenamientos en la pista ya que son más exigentes.

En cualquier caso, aconsejamos hidratarse entre cada una de las repeticiones y entre los bloques, elegir bien los ritmos de paso y mirar el reloj cada 200m o al paso de vuelta para ajustar el ritmo marcado y realizar el mil de manera regular. Con GPS en la calle lo mismo.

DESPUÉS

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

Vuelta a la calma de 12' a 20' en el mismo sentido de las agujas del reloj, si es posible por hierba.

Realizar para soltar piernas 6 progresivos si se tiene hábito y las circunstancias acompañan.

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

