

PROGRAMA Nº: **15** (PRÁCTICO "SALIMOS A LA CALLE")

FECHA: 08-06-18

ÁREA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

TÍTULO: TEST DE 60' PARA MEDIA MARATÓN.

MATERIAL: GPS,ZAPATILLAS LIGERAS, BIDÓN CON PREPARADO DE HC Y SI ES POSIBLE UN AYUDANTE EN BICICLETA.

OBJETIVO

PERFIL	HÁBITO
PRINCIPIANTE	OCASIONAL
MEDIO	REGULAR
AVANZADO	PLANIFICADO
EXPERTO	RENDIMIENTO

SALIMOS A LA CALLE PARA REALIZAR EL TEST DE 60' PARA LOS RUNNERS QUE PREPARAN UNA MEDIA MARATÓN .

OBJETIVO: SABER REGULAR EL RITMO OBJETIVO DEL TEST Y PRACTICAR LA HIDRATACIÓN EN MARCHA. ESFUERZO MÁXIMO CARACTERÍSTICO DE UN TEST.

Cuando se prepara una media maratón, uno de los test o entrenamiento de calidad que nos informa del estado de forma en el que nos encontramos es la carrera continua durante 60'. Hablamos de un entrenamiento CONTINUO INTENSIVO que incide en la ZONA 3*.

Es un test DURO que NO recomendamos a los perfiles MEDIOS ni PRINCIPIANTES y que antes de hacerlo es conveniente:

- > Haber realizado con anterioridad entrenamientos con volúmenes en series superiores a 60'.
- > Haber realizado con anterioridad entrenamientos de prueba bebiendo de un botellín en marcha, para conocer la concentración, los productos y los volúmenes de ingesta adecuados para cada runner en particular.
- > Conocer el ritmo medio a seguir durante el test siendo un objetivo realista al estado de forma actual. Abrá que adecuar dicho ritmo a las condiciones ambientales del propio día bajando el ritmo si fuera necesario. Elegir una ruta que facilite que se corra bien.
- > Se debe planificar este test de tal manera que los días previos no se haya realizado trabajo de fuerza ni entrenamientos de running intensos. El día anterior se realiza un entrenamiento REGENERATIVO de 40' a ser posible en hierba, más 10 PROGRESIVOS.
- > Es muy IMPORTANTE contar con un ayudante que vaya en bicicleta motivando y dando el bidón** con la bebida de hidratación al runner.
- > La bebida de hidratación debe ser conocida por el runner y estar habituado a su ingesta en carrera. En el test se hidratará siguiendo las pautas ya experimentadas y que le van bien. Nosotros proponemos una pauta para quien no cuente con ella.

ANTES

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

Calentar 15', si es posible por hierba.

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

Recomendamos ponerse unas zapatillas ligeras para realizar el Test y realizar 8 PROGRESIVOS antes de empezar.

Si no se dispone de ayudante hay que dejar estratégicamente colocados 3 botellines*** con HC para poder cogerlos en marcha.

DURANTE

Durante el test regular bien el ritmo para que sea lo más estable posible y realizar tres ingestas de hidratación en el minuto 15, en el minuto 30 y en el minuto 45 con la ayuda del compañero que nos la da desde la bicicleta. Si no disponemos de ayudante el circuito elegido facilitará que se pase varias veces por un mismo sitio donde se abrán dejado colocados los tres botellines.

DESPUÉS

Vuelta a la calma de 12' a 20' a ritmo REGENERATIVO, si es posible por hierba.

NO estirar al terminar NI realizar progresivos tras la vuelta a la calma.

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

Al día siguiente realizar 40' REGENERATIVOS en hierba si es posible y realizar 8-10 PROGRESIVOS.



* Consultar el programa " Test de 5' y Zonas de Entrenamiento" del 05-01-18 y el programa "Métodos de Entrenamiento" del 19-01-18.

** El bidón en la bicicleta: contendrá 750 ml de agua mezclados con 60 gr de HC (3 ingestas de 250 ml cada una).

*** Los tres botellines con chupete: cada uno de ellos contendrá 250 ml de agua mezclados con 20 gr de HC.