



27
SEPTIEMBRE
2025



PLAN DE ENTRENAMIENTO
PLAN DEBUT

		MAYO						
MICROCICLO 1	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25	
<p>LEYENDA: C.C. CARRERA CONTINUA EST. ESTIRAMIENTOS CORE. TRABAJO ABDOMINAL LUMBO-PÉLVICO T.C. TECNICA DE CARRERA REC. RECUPERACION INT. INTENSIDAD</p> <p>RITMOS: SUAVE:1'20" MAS LENTO QUE RITMO DE CARRERA EXTENSIVO: 1' MAS LENTO QUE RITMO DE CARRERA RITMO MEDIO 30" MAS LENTO R.C. RITMO ALTO 20" MAS LENTO R.C.</p>	Descanso	<p>15' SUAVES EST 5' 10' SUAVES EST 15' CORE 100 REP.</p> <p>ESTIRAMIENTOS: GEMELOS Y SOLEOS FLEXORES DE RODILLAS EXTENSORES DE RODILLAS FLEXORES DE CADERA ESPALDA ABDUCTORES ADDUCTORES</p>	Descanso	25' C.C SUAVES EST 5' CORE 100REP	Descanso	<p>20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 6 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES +800m tras. 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'</p>	<p>35' C.C. SUAVES EST 5' CORE 150 REP</p>	
MICROCICLO 2	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SÁBADO 31	DOMINGO 1	
	Descanso	<p>20' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. FARTLEK TIPO 2 (30"RAPIDOS+1' LENTOS)X8 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 10'</p> <p>POR SENSACIONES Y POR TERRENO VARIADO</p>	Descanso	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	<p>20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 8 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES +800m tras. 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'</p>	<p>50' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP</p>	
MICROCICLO 1	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8	
<p>SE DEBE METER UN DÍA DE GIMNASIO, AL MENOS, A LA SEMANA EMPEZAR CON RUTINAS GLOBALES AL 60% DE 1RM POR EJEMPLO 10 EJERCICIOS Y 3 SERIES DE 10/12 REP. 5 EJERCICIOS HEMISFERIO SUPERIOR Y 5 DE PIERNAS</p> <p>HEMISFERIO SUPERIOR: HOMBROS TRICEPS BICEPS PECHO ESPALDA</p> <p>HEMISFERIO INFERIOR: CUADRICEPS FLEXORES DE RODILLA GEMELOS Y SOLEOS GLÚTEOS ADUCTORES Y ABDUCTORES</p>	Descanso	<p>20' C.C SUAVES EST 5' 10' T.C. INTERVAL TRAINING: 8X200M AL 85% REC. 1' ANDANDO 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'</p>	Descanso	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	<p>RODAJE EXTENSIVO DE 1 HORA. APRENDER COMO SE LLEVA EL RITMO EXTENSIVO Y AVERIGUAR CUAL ES NUESTRO RITMO SERA 1' MAS LENTO AL MENOS QUE NUESTRO RITMO DE CARRERA SE SACARÁ CON LA CARRERA DE 10K O 5K PARA SABER NUESTRO 15K QUE SERÁ 10K+5K+4'/5'</p>	<p>60' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP</p>	

MICROCICLO 2	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15
R- RAPIDO L-LENTO	Descanso	<p>15' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK TIPO 1: (3'R+2'L+2'R +2'L+1'R+ 1'L)X2 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'</p> <p>POR SENSACIONES Y POR TERRENO VARIADO</p>	Descanso	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	<p>15' C.C. SUAVES EST 5' 5'T.C. (500R+500L)X3 5; SOLTANDO EST 5' CORE</p> <p>500 R. A RITMO DE CARRERA 500M L .A TROTE SUAVE</p>	60' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 3	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
	Descanso	<p>20' C.C SUAVES EST 5' 10' T.C. INTERVAL TRAINING: 8X300M AL 85% REC. 1'20" ANDANDO 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'</p>	Descanso	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	<p>30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES, FONDOS DE BRAZOS STEP, FONDOS DE TRICEPS CADA VEZ UNO 10' SOLTANDO EST 5 ' CORE 200REP</p>	60' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 4	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO 29
	Descanso	<p>20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 3 X 5' al 80% REC. 2'30" ANDANDO 10' SOLTANDO EST 5 ' CORE 200REP</p>	Descanso	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	<p>20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 6/7X90" AL 85% REC. 10 REPETICIONES DE 5 O 6 EJERCICIOS FONDOS DE BRAZOS PESO MUERTO SUBIDA AL CAJÓN FONDOS DE TRICEPS STEP TIJERAS DE CUADRICEPS 10' SOLTANDO EST 5 ' CORE 200REP</p>	60' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP

JULIO							
MICROCICLO 1	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
SE DEBE METER UN DÍA DE GIMNASIO AL MENOS A LA SEMANA EMPEZAR CON RUTINAS GLOBALES AL 60% DE 1RM POR EJEMPLO 10 EJERCICIOS Y 3 SERIES DE 10/12 REP. 5 EJERCICIOS HEMISFERIO SUPERIOR Y 5 DE PIERNAS HEMISFERIO SUPERIOR: HOMBROS TRICEPS BICEPS PECHO ESPALDA HEMISFERIO INFERIOR: CUADRICEPS FLEXORES DE RODILLA GEMELOS Y SOLEOS GLÚTEOS ADUCTORES Y ABDUCTORES	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 4X300+5X200 REC. 1'20" Y PAUSA 3' ENTRE BLOQUES 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 200REP. LOS TIEMPOS POR SENSACIONES Y CON BUENA TÉCNICA	Descanso	50' C.C. EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK MIXTO (1' RAPIDOS+ 1' LENTOS)X8 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 2	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 4 ó 5 X 4' al 85% INT. REC. 2'30" ANDANDO 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP	Descanso	50' C.C. EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK TIPO 2: (40" RAPIDOS+ 70" LENTOS)X10 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP RITMOS POR SENSACIONES Y POR TERRENO VARIADO	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 3	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 8X400 EN 2' REC. 90" ANDANDO 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 200REP.	Descanso	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES, FONDOS DE BRAZOS STEP, FONDOS DE TRICEPS CADA VEZ UNO 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 4	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27

DESCANSO
TODA LA SEMANA
HACER OTROS DEPORTES
NATAACION, BICI.
CUIDADO CON DEPORTES
COMO FUTBOL, TENIS, BALONCESTO.....

AGOSTO

LUNES
28

MARTES
29

MIÉRCOLES
30

JUEVES
31

VIERNES
1

SÁBADO
2

DOMINGO
3

DESCANSO
TODA LA SEMANA
HACER OTROS DEPORTES
NATAION, BICI.
CUIDADO CON DEPORTES
COMO FUTBOL, TENIS, BALONCESTO.....

MICROCICLO
1

LUNES
4

MARTES
5

MIÉRCOLES
6

JUEVES
7

VIERNES
8

SÁBADO
9

DOMINGO
10

LEYENDA:
C.C. CARRERA CONTINUA
EST. ESTIRAMIENTOS
CORE. TRABAJO ABDOMINAL
LUMBO-PÉLVICO
T.C. TECNICA DE CARRERA
REC. RECUPERACION INT. INTENSIDAD
RITMOS:
SUAVE:1'20" MAS LENTO
QUE RITMO DE CARRERA
EXTENSIVO: 1' MAS LENTO QUE RITMO DE CARRERA
RITMO MEDIO 30"
MAS LENTO R.C.
RITMO ALTO 20" MAS LENTO R.C.

Descanso

8KM C.C. RITMO SUAVE
EST 10'
CORE 10' O 200REP.

Descanso

15' SUAVES +
15' RITMO MEDIO +
10' RITMO ALTO +
5' RITMO SUAVE
EST 10'
CORE

Descanso

20' C.C SUAVES
EST 5'
5' T.C.
6 CAMBIOS DE 50"
AL 80% REC. 1'
TROTE SUAVE
5' SOLTANDO SUAVE
EST 5'
CORE

9 KM C.C RITMO EXTENSIVO
EST 10'
CORE

MICROCICLO
2

LUNES
11

MARTES
12

MIÉRCOLES
13

JUEVES
14

VIERNES
15

SÁBADO
16

DOMINGO
17

Descanso

15' C.C SUAVES
EST 5'
5'T.C.
3X3' A RITMO CARRERA
REC. 3' PARAD@S
5' SOLTANDO SUAVE
EST 5'
CORE

Descanso

8 KM C.C EXTENSIVOS
EST
CORE

Descanso

30' C.C SUAVES
EST 5'
5' T.C.
8 CUESTAS DE 100M
REC.BAJADA A
TROTE SUAVE
15' RITMO MEDIO
EST 5'
CORE 10'

10KM C.C RITMO EXTENSIVO
EST 10'
CORE

MICROCICLO
3

LUNES
18

MARTES
19

MIÉRCOLES
20

JUEVES
21

VIERNES
22

SÁBADO
23

DOMINGO
24

R. RAPIDO
L. LENTO

Descanso

15' C.C SUAVES
EST 5'
5'T.C.
5X500 5" MAS RAPIDO
QUE R.C. REC. 2'
PARAD@S
5' SOLTANDO
EST 5'
CORE

Descanso

9 KM C.C RITMO EXTENSIVO
EST
CORE

Descanso

30' C.C EXTENSIVOS
EST 5'
10' T.C.
8X200M AL 85%
REC. 1'
5' SOLTANDO
EST 5'
CORE 10'

10KM.C.C. RITMO MEDIO 30" MAS LENTO
QUE RITMO DE CARRERA
EST
CORE

MICROCICLO
4

LUNES
25

MARTES
26

MIÉRCOLES
27

JUEVES
28

VIERNES
29

SÁBADO
30

DOMINGO
31

R. RAPIDO
L. LENTO

Descanso

15' C.C SUAVES
EST 5'
5'T.C.
2X2000 10" MAS LENTO
QUE R.C. REC. 3'
PARAD@S
5' SOLTANDO SUAVE
EST 10'
CORE 10'

12KM C.C SUAVES
EST
CORE

9 KM C.C RITMO EXTENSIVO
EST
CORE

Descanso

15' C.C SUAVES
EST 5'
5' T.C.
FARTLEK:
(6'R+4'L+4'R
+2'L+2'R+1'L+1'R)
5' SOLTANDO SUAVE
EST 5'
CORE 10'
RITMOS POR SENSACIONES

11KM C.C. EXTENSIVOS
EST 10'
CORE

SEPTIEMBRE							
MICROCICLO 1	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
SE DEBE METER UN DÍA DE GIMNASIO AL MENOS A LA SEMANA EMPEZAR CON RUTINAS GLOBALES AL 60% DE 1RM POR EJEMPLO 10 EJERCICIOS Y 3 SERIES DE 10/12 REP. 5 EJERCICIOS HEMISFERIO SUPERIOR Y 5 DE PIERNAS HEMISFERIO SUPERIOR: HOMBROS TRICEPS BICEPS PECHO ESPALDA HEMISFERIO INFERIOR: CUADRICEPS FLEXORES DE RODILLA GEMELOS Y SOLEOS GLÚTEOS ADUCTORES Y ABDUCTORES	Descanso	15' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 1000+2000+ 1000 EN : 1000 R.C. 2000 5" MAS LENTO R.C. REC. 2'30" ANDANDO 5' SOLTANDO EST 5' CORE	Descanso	10KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 8 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	15' C.C. SUAVES EST 5' 5KM EN POTENCIA AEROBICA(RITMO CARRERA) 5' SOLTANDO EST 10 CORE
MICROCICLO 2	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14
R. RAPIDO L. LENTO	Descanso	15' C.C. SUAVES EST 5' 5' T.C. 2X4X400m AL 80%. REC. 1'30"ANDANDO Y PAUSA ENTRE BLOQUES 2' PARAD@S 5' SOLTANDO EST 5' CORE	Descanso	10KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	Descanso	15' C.C. SUAVES EST 5' 5'T.C. (1000R+500L)X3 5; SOLTANDO EST 5' CORE 1000 R. A RITMO DE CARRERA 500M L .A TROTE SUAVE	12KM C.C EXTENSIVOS EST CORE
MICROCICLO 3	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21
R. RAPIDO L. LENTO	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 8 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES 5' SOLTANDO+2000M A RITMO DE CARRERA 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	12KM C.C SUAVES EST CORE	10KM C.C. EXTENSIVOS EST 10' CORE	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 8X1' AL 85% REC. 1'30" A TROTE SUAVE. 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 10'	12KM C.C. EXTENSIVOS EST 10' CORE

MICROCICLO 4	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28
OJO: HIDRATARSE MUY BIEN TODA LA SEMANA	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 3/4X1000 AL 85% REC. 2' ANDANDO 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 4 RECTAS DE 100M 2' SOLTANDO EST 10'	Descanso	RACE DAY ¡A POR VUESTRO OBJETIVO, SUERTE!	



¡A POR VUESTRO OBJETIVO!

#NIGHTRUNNERS