

# PREPARACIÓN SAN SILVESTRE 2013



4 – 31 diciembre

# PREPARACIÓN SAN SILVESTRE 2013

## PRESENTACIÓN

**Beste Iruña**, organizador de la San Silvestre de Pamplona y **Fitness19** hemos preparado para todos los interesados un programa de entrenamiento tipo para que todos los inscritos que tengan interés puedan, tengan un programa de entrenamiento tipo para llegar a punto para la edición de este 2013.

Es un servicio más que ofrece la carrera y está abierto a todos los participantes sin coste adicional alguno. Para que todo los participantes puedan seguir el entrenamiento, independientemente de donde vivan o de que puedan asistir a grupos de entrenamiento presenciales, el programa puede realizarse tanto en Fitness19 como mediante el seguimiento de los programas que irán publicándose semanalmente en la web puesta a disposición de la organización.

Las 4 semanas de entrenamiento podrán seguirse de cualquiera de las dos maneras que presentamos a continuación. Puedes inscribirte en enlace

**Modo presencial.** Se realizarán 4 domingos y 2 días adicionales entre semana además de tener acceso a la programación completa desde el principio. Esta preparación tendrá dos niveles:

- *Nivel iniciación.* Para corredores noveles o que no corren habitualmente y el objetivo será preparar la carrera para terminarla, en buenas condiciones, además de aprender nociones de técnica de carrera, estiramientos, prevención de lesiones del corredor etc.

- *Nivel avanzado.* Corredores que pretenden mejorar su marca y que ya cuentan con una experiencia en carreras populares.

**Modo Virtual.** Se publicará semanalmente el entrenamiento a realizaren la web



4 – 31 diciembre

# PREPARACIÓN SAN SILVESTRE 2013

CORREDORES INICIACIÓN			
SEM	LUGAR	DÍA	SESIÓN
1		05-dic Jue	Sesión 1
		07-dic Sáb	Sesión 2
		08-dic Dom	Sesión 3. Entreno en Fitness19
2		10-dic Mar	Sesión 4
		12-dic Jue	Sesión 5. Fitness19. Sesión especial.
		14-dic Sáb	Sesión 6
		15-dic Dom	Sesión 7. Entreno en Fitness19
3		17-dic Mar	Sesión 8
		21-dic Sáb	Sesión 9
		22-dic Dom	Sesión 10 Entreno en Fitness19
4		24-dic Mar	Sesión 11
		26-dic Jue	Sesión 12 Sesión especial.
		28-dic Sáb	Sesión 13
		29-dic Dom	Sesión 14. Entreno en Fitness19
<b>C</b>		31-dic	SAN SILVESTRE PAMPLONA

CORREDORES EXPERTOS			
SEM	LUGAR	DÍA	SESIÓN
1		05-dic Jue	Sesión 1
		07-dic Sáb	Sesión 2
		08-dic Dom	Sesión 3. Entreno en Fitness19
2		10-dic Mar	Sesión 4
		12-dic Jue	Sesión 5. Fitness19. Sesión especial.
		14-dic Sáb	Sesión 6
		15-dic Dom	Sesión 7. Entreno en Fitness19
3		17-dic Mar	Sesión 8
		19-dic Jue	Sesión 9
		21-dic Sáb	Sesión 10
		22-dic Dom	Sesión 11 Entreno en Fitness19
4		24-dic Mar	Sesión 12
		26-dic Jue	Sesión 13 Sesión especial.
		28-dic Sáb	Sesión 14
		29-dic Dom	Sesión 15. Entreno en Fitness19
<b>C</b>		31-dic	SAN SILVESTRE PAMPLONA

- D** Entrenos Domingos en Fitness19
- E** Entrenos Especiales en Fitness19
- Entrenos Individuales

## RESUMEN DE ENTRENAMIENTOS

La planificación preparada por Fitness19 agrupa en 4 semanas los 15 entrenamientos que se plantean en esta programación.

Estos 4 microciclos de trabajo se estructuran en 3 sesiones semanales, que proponemos se distribuyan de la siguiente manera



4 – 31 diciembre

preparación  
carrera  
san silvestre  
2013

# PREPARACIÓN SAN SILVESTRE 2013

## RESUMEN DE LA PLANIFICACIÓN

El resumen de la planificación se resume esquemáticamente en el cuadro que se presenta a continuación y presenta 3 niveles de contenidos de trabajo en cada semana.

La primera fila presenta el tipo de entrenamiento principal de carrera durante esa semana, que será sobre el que se incida en los entrenamientos presenciales.

La segunda fila enumera el trabajo específico de gimnasio y en gris especifica los trabajos que realizaremos durante las sesiones especiales para los que entrenen en el modo presencial.

La tercera se centra en el trabajo de estiramiento y recuperación que realizaremos en los grupos presenciales.

SEM	08-dic	2 - 8 DIC	9 - 15 DIC	16 - 22 DIC	23 - 29 DIC	31-dic
ACTIVIDAD A REALIZAR	VALORACIÓN INICIAL	TOMA DE CONTACTO	ACUMULACIÓN DE MINUTOS	TRABAJO DE RITMOS	PREPARACIÓN FINAL	<b>SAN SILVESTRE PAMPLONA</b>
			ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL PARA EL RUNNING		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL PARA EL RUNNING	CALENTAMIENTO IN SITU
		LOS ESTIRAMIENTOS	ENTRENAMIENTO DE TÉCNICA DE CARRERA	PREVENCIÓN DE LESIONES	PREPARACIÓN DE LA CARRERA	GRUPOS DE CARRERA. RITMO REFERENCIA



4 – 31 diciembre

# PREPARACIÓN SAN SILVESTRE 2013

## DISTRIBUCIÓN SEMANAL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

Proponemos que cada semana de entrenamiento la distribución de la carga de trabajo se distribuya incidiendo principalmente en el fin de semana, ya que es cuando solemos tener todos más tiempo para entrenar.

De cualquier manera, cada cual la adaptará a sus necesidades pero siempre respetando que debe haber días de carga y días de recuperación (L,X,V) En estos días puede realizarse actividad física pero siempre teniendo en cuenta que debe ser de baja intensidad para evitar sobre entrenamiento o situaciones de stress muscular o articular.



4 – 31 diciembre

# PREPARACIÓN SAN SILVESTRE 2013

## Referencia para la intensidad de entrenamiento

VALORES DE ENTRENAMIENTO	
<b>FC<sub>máx</sub></b>	
<b>U0</b>	55-65 % Fc <sub>máx.</sub>
<b>U1</b>	65-75 % Fc <sub>máx.</sub>
<b>U2</b>	75-85 % Fc <sub>máx.</sub>
<b>U3</b>	85-90 % Fc <sub>máx.</sub>
<b>Ritmos series</b>	>90 % Fc <sub>máx.</sub>

## Referencias de intensidad

La intensidad es algo subjetivo y que además a muchos corredores nos funciona estupendamente. Sin embargo para aquellos que deseéis un mayor control, a partir de la Frecuencia cardiaca máxima teórica, podéis establecer vuestros umbrales de trabajo para cada entrenamiento.

Intentaremos daros una referencia en cada entrenamiento para ayudaros a entrenar de esta forma con mayor control.



4 – 31 diciembre

## PREPARACIÓN SAN SILVESTRE 2013

### Referencia para la intensidad de entrenamiento

Umbrales	Denominación	FC max	VO2max
	Supra VO2max		≤100%
	VO2 max	95-100%	90-100%
Ritmos serie	Supraumbral	90-95%	83 - 91%
U3	Umbral	82-90%	72 - 83%
U2	Zona utilización lípidos	75-82%	60 - 70%
U1	Fondo	70-75%	50 - 60%
U0	Recuperación	≥75%	≥50%

- **Columna umbrales-** Referencia para nuestros entrenamientos
- **Fcmax- Frecuencia cardiaca máxima.** El cálculo del ritmo de entrenamiento con pulsómetro. (Un ritmo U3 se corresponde con una franja de trabajo entre 82-90% de la FC max.
- **VO2 max. Consumo máximo de oxígeno.** Es el porcentaje de cada umbral con respecto al consumo de oxígeno teórico



## SAN SILVESTRE 2013.

### PROGRAMACIÓN 4 SEMANAS



4 – 31 diciembre

## PREPARACIÓN SAN SILVESTRE 2013

En este documento os hemos presentado de forma muy general la programación que vamos a poner a disposición de todos los corredores de la San Silvestre Pamplona para la prueba del 2013.

A partir de este punto, cada semana os haremos llegar la programación de cada semana, para que podáis seguirla aquellos que no tengáis posibilidad de acercaros hasta Fitness19.

Semanalmente se colgará en la página web de la organización de Run19, la actualización de la semana.

De momento os hacemos llegar el esquema de la primera semana de entrenamiento, la de toma de contacto, en su versión para corredores noveles y en la avanzados.

Esperamos que os sirva y que lo disfrutéis. Y recordar que si os acercáis hasta Fitness19, podréis sacarle el máximo partido a vuestra preparación



## SESIÓN 1. Jueves de diciembre

- **Programa corredores noveles**
  - Calentamiento. Ejercicios de activación dinámicos
  - Parte principal.
    - 4 minutos corriendo suave U1 - 1 andando. Realizar este trabajo de forma continuado durante 25 minutos. (5 repeticiones)
  - Estiramientos
  
- **Programa corredores Avanzados**
  - Calentamiento. Ejercicios de activación dinámicos
  - 5 minutos de técnica de carrera. Skipping, zancadas ...
  - Parte principal.
    - 30 minutos de carrera ritmo suave/medio U1-U2 por recorrido con ligeras cuestas
    - 3 minutos de estiramientos
    - 10 minutos de carrera suave de resuperación
  - Estiramientos



## SESIÓN 2. Sábado 7 de diciembre

- **Programa corredores noveles**
  - Calentamiento. Ejercicios de activación dinámicos
  - Parte principal.
    - 10 minutos de carrera suave U1 por recorrido llano
    - 3 minutos de estiramientos
    - 15 minutos de carrera suave por recorrido llano
  - Estiramientos
  
- **Programa corredores Avanzados**
  - Calentamiento. Ejercicios de activación dinámicos
  - 5 minutos de técnica de carrera. Skipping, zancadas ...
  - Parte principal.
    - 30 minutos de carrera ritmo suave/medio U1/U2 por recorrido con ligeras cuestas
    - 3 minutos de estiramientos
  - Estiramientos



especifico en cada semana 4 - 31 diciembre

## SESIÓN 3. Domingo 8 de diciembre. **Fitness19**

### Entrenamiento común

- 8:00 cita y presentaciones en la puerta de Fitness19
- 8:15 Calentamiento
- 8:30 Sesión de core
- 8:50 Salida a correr.

### Grupo iniciación

- 10 minutos de calentamiento suave hasta la zona de trabajo
- 25 minutos de carrera progresiva
- Vuelta a la calma

### Grupo avanzado

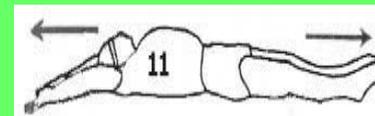
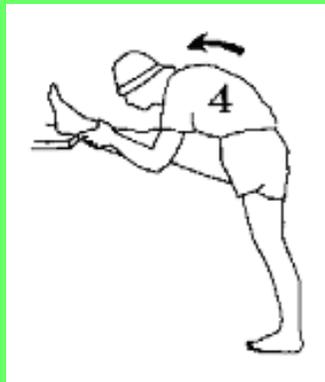
- 10 minutos de calentamiento suave hasta la zona de trabajo
- 30 minutos de carrera progresiva con alguna cuesta
- Vuelta a la calma

- 9:40 Vuelta a Fitness19 y estiramientos
- 10:00 Cierre de la sesión y ducha



# PREPARACIÓN SAN SILVESTRE 2013

## ESTIRAMIENTOS



4 - 31 diciembre

**FF-19**  
FITNESS 19

preparación  
carrera  
san silvestre  
2013

## PREPARACIÓN SAN SILVESTRE 2013

Gracias por vuestra participación en esta prueba y os animamos a que toméis parte también en este programa de entrenamiento.

Para cualquier duda, no dudéis en contactar a través de la página específica de este programa <https://www.facebook.com/Runnerfitness19rondanorte#>

También podéis contactar o plantear vuestras dudas en el correo de contacto [carlos@fitness19.es](mailto:carlos@fitness19.es)

**Muchas suerte a tod@s y que disfrutéis de la carrera y ” de su preparación”**

**Pasar un buen diciembre y terminar bien el año!**

**Fitness19. Ronda Norte**



4 – 31 diciembre

**FF-19**  
FITNESS 19

rondanorte@fitness19.es / www.fitness19.es

preparación  
carrera  
san silvestre  
2013