



**PROGRAMA  
RUNNING ARMADA 2016.  
SEMANA 1 DE 18 SEMANAS PARA 10K 21K Y 42K**

**HORARIOS Y LUGAR:**

**MARTES: 16:30 A 18:00 HORAS. PISTA ATLETICA SPORTING**  
**JUEVES: 17:00 A 20.00 HORAS. PISTA ATLETICA SPORTING**  
**SABADO: 09:30 A 11.30 HORAS. PISTA ATLETICA SPORTING.**  
**DOMINGOS: POR DEFINIR CONTROLES Y LARGOS SEGÚN PLAN**

**DOMINGO: CADA 21 DIAS CONTROL GRUPAL OFICIAL**  
**GRUPO AVANZADO CITACION PERSONAL**

**INDICACIONES REFERENCIAL**

<b>3 PRACTIVAS</b>	<b>35K A 45K</b>	<b>PRINCIPIANTES</b>
<b>4 A 5 PRÁCTICAS</b>	<b>50K A 65K</b>	<b>INTERMEDIOS</b>
<b>5 A 6 PRÁCTICAS</b>	<b>70K A 85K Y MAS</b>	<b>AVANZADOS</b>

**REFERENCIAL PARA 42K**

Marca Objetivo En Horas y Minutos	Kms Suficientes y Aconsejados	Días a la Semana	Kms Máximos	Kms Mínimo	Los kms desaconsejables
2:45	95	6	110	85	120
2:55	85	5	95	75	110
3:00	75	5	85	65	100
3:15	70	4:5	80	60	100
3:30	65	4	75	55	90
3:45	50	4	65	40	85
4:00	45	3:4	60	40	80
4:30	40	3	55	35	70
5:00	40	3	50	35	65

**LUGARES ESPECIFICOS PARA LARGOS:**

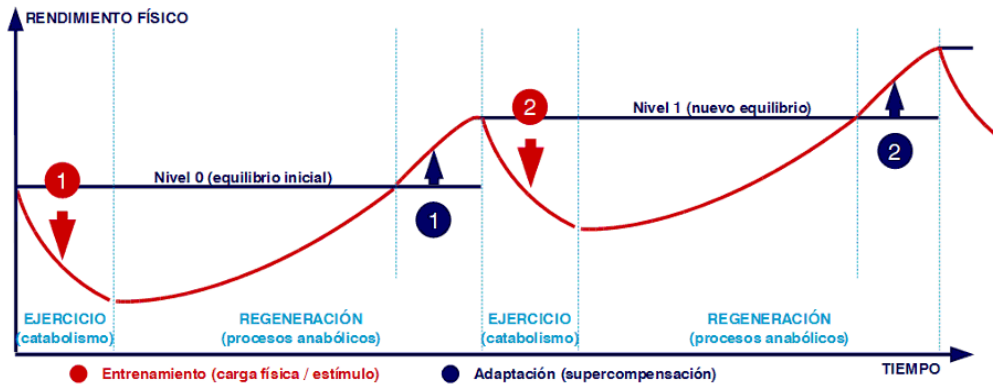
**1.-BORDE COSTERO, 2.-CURAUMA, 3.-MONTEMAR, 4.- PISTA SPORTING, 5.-SAUSALITO.**





# PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTOS

## 1. PRINCIPIO DE SOBRECOMPENSACIÓN:



## 2. PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN:

El entrenamiento deberá ir en **acorde a las características de cada persona**. Por ejemplo, debemos tener en cuenta, la edad, sexo, hábitos deportivos, historial de lesiones, tipo de práctica físico-deportiva y nivel inicial de condición física. Por tanto, **cada entrenamiento debe ir en acorde a las características concretas de la persona**

**3. PRINCIPIO DE PROGRESIÓN:** Todo organismo necesita de un **tiempo de adaptación**, después de aplicar una carga. Esta carga de entrenamiento debe ir aumentando gradualmente, en función del tiempo de adaptación del organismo.

**4. PRINCIPIO DE CONTINUIDAD:** Para que se produzcan **adaptaciones crónicas, sólidas**, debemos aplicar una carga de forma regular y repetida en el tiempo "x", en función del estímulo y tiempo de adaptación de tu organismo.

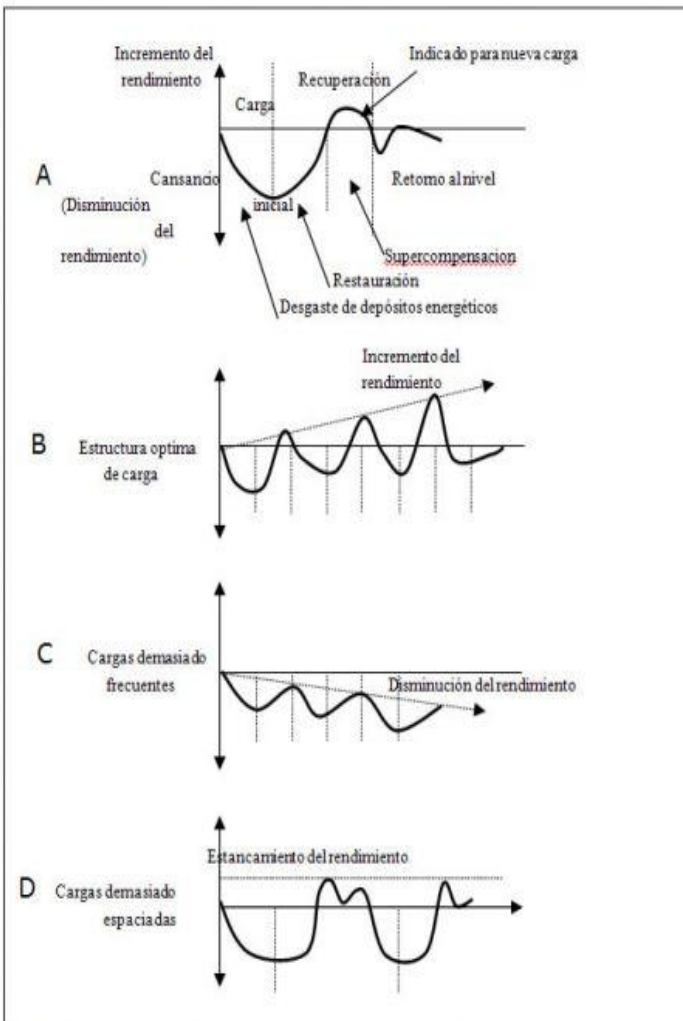


Figura Efectos de los diferentes ritmos de aplicación de las cargas de entrenamiento (Tomado de Jürgen Hartmann y Harold Tunnerman; 1 ed; 117)



# IMPORTANTE



## 10K

### 10K NIVEL PRINCIPIANTE INTERMEDIO

SEMANA	ETAPAS	FECHAS	ENTRENAMIENTO	L	M	M	J	V	S	D	KM. SEM.	KM ACUM.	KM FASE
18	ETAPA 1 JUNIO ALTA	1-5.	RITMOS AEROBICO, CARRERA CONTINUA, CORE, LOCALIZADA, CROSS COUNTRY, <b>CONTROL</b>		6		8		8	8	30		162 K
17		6-12.		6	FARTLEK	8		8	10	32	62		
16		13-19.		6		10		6	12	34	96		
15		20-26.		6	FARTLEK	8		8	10	32	128		
14		27-3.		6		10		6	12	34	162		
13	ETAPA 2 JULIO BAJA	4-10.	RITMOS AEROBICO, <b>FARTLEK</b> , CROSS COUNTRY CIRCUITOS, RITMO DE CARRERA, CORE, <b>CONTROL</b>		8		8		6	14	36		148 K
12		11-17.		8	FARTLEK	10		6	12	36	72		
11		18-24.		8		10		6	12	36	108		
10		25-31.		10		8		6	16	40	148		
9	ETAPA 3 AGOSTO ALTA	1-7.	RITMOS AEROBICO, CARRERA CONTINUA, CORE, LOCALIZADA, CROSS COUNTRY, <b>CONTROL</b>		6	FARTLEK	8		6	12	32		180 K
8		8-14.		10		8		6	12	36	68		
7		15-21.		10		8		6	14	38	106		
6		22-28.		8	FARTLEK	10		6	12	36	142		
5	29-4.	8		8		10	12	38	180				
4	ETAPA 4 SEPTIEMBRE OCT. DIA D BAJA	5-11.	RITMOS AEROBICO, <b>FARTLEK</b> , CROSS COUNTRY CIRCUITOS, RITMO DE CARRERA, CORE, <b>CONTROL</b>		10		10		6	12	38		124 K
3		12-18.		6	FARTLEK	10		8	10	34	72		
2		19-25.		8		6		8	8	30	102		
1		26-1.		6		6			10	22	124		

ENTRENAMIENTOS OFICIALES PARA TODO EL GRUPO (CONTROLES) EN AMARILLO

L Y V SOBRE COMPENSACION DIA DE DESCANSO,

EL FARTLEK Y CORE ES NECESARIO QUE SE INCORPORA A LO MENOS UNA VEZ POR SEMANA

## 21K

### 21K PRINCIPIANTE INTERMEDIO

SEMANA	ETAPAS	FECHAS	ENTRENAMIENTO	L	M	M	J	V	S	D	KM. SEM.	KM ACUM.	KM FASE
18	ETAPA 1 JUNIO ALTA	1-5.	RITMOS AEROBICO, CARRERA CONTINUA, CORE, LOCALIZADA, CROSS COUNTRY, <b>CONTROL</b>		8	FARTLEK	8		8	12	36		200 K
17		6-12.		10	CORE	10		6	14	40	76		
16		13-19.		10	FARTLEK	8		6	18	42	118		
15		20-26.		12	CORE	10		6	14	42	160		
14		27-3.		12	FARTLEK	8		8	16	44	204		
13	ETAPA 2 JULIO BAJA	4-10.	RITMOS AEROBICO, <b>FARTLEK</b> , CROSS COUNTRY CIRCUITOS, RITMO DE CARRERA, CORE, PISTA, <b>CONTROL</b>		10	FARTLEK	8		6	20	44		172 K
12		11-17.		12	FARTLEK	10		6	14	42	86		
11		18-24.		12	FARTLEK	10		6	16	44	130		
10		25-31.		10	FARTLEK	8		6	22	46	176		
9	ETAPA 3 AGOSTO ALTA	1-7.	RITMOS AEROBICO, CARRERA CONTINUA, CORE, LOCALIZADA, CROSS COUNTRY, <b>CONTROL</b>		12	CORE	10		6	14	42		218 K
8		8-14.		12	FARTLEK	10		6	16	44	86		
7		15-21.		10	CORE	10		6	24	50	136		
6		22-28.		12	FARTLEK	10		8	14	44	180		
5	29-4.	12	CORE	8		6	16	42	222				
4	ETAPA 4 SEPTIEMBRE OCT. DIA D BAJA	5-11.	RITMOS AEROBICO, <b>FARTLEK</b> , CROSS COUNTRY CIRCUITOS, RITMO DE CARRERA, CORE, PISTA, <b>CONTROL</b>		10	FARTLEK	10		6	22	48		169 K
3		12-18.		12	FARTLEK	10		6	14	42	90		
2		19-25.		12	FARTLEK	8		8	14	42	132		
1		26-1.		6		6		4	21	37	169		

EL FARTLEK PERMITE AJUSTAR LAS DISTANCIAS Y BUSCAR RITMOS PARA CADA CAPACIDAD POR LO QUE EL VOLUMEN SEMANAL AUMENTE

ENTRENAMIENTO CORE ES COMPLEMENTO POR LO QUE SE DEBE SUMAR OTROS K AL PROCESO.

AMARILLO: ENTRENAMIENTOS OFICIALES CON POSIBLES AJUSTES DE FECHAS.

L Y V SOBRE COMPENSACION, GRUPO AVANZADO EN FORMA PERSONAL Y CITACION LOS DOMINGOS



## MARATON INTERNACIONAL DE VIÑA DEL MAR DOMINGO 2 DE OCTUBRE.

42K

SEMANA	ETAPAS	FECHAS	ENTRENAMIENTO	L	M	M	J	V	S	D	KM. SEM.	KM ACUM.	KM FASE	
18	ETAPA 1 JUNIO ALTA	1-5.	RITMOS AEROBICO, CARRERA CONTINUA, CORE, LOCALIZADA, PESAS, CROSS COUNTRY, <b>CONTROL</b>	10	CORE	8			8	16	42	96	282 K	
17		6-12.		10	8	10			8	18	54			
16		13-19.		14	8	8		6	24	60	156			
15		20-26.		12	8	12		8	22	62	218			
14		27-3.		12	10	12		10	20	64	282			
13	ETAPA 2 JULIO BAJA	4-10.	RITMOS AEROBICO, <b>FARTLEK</b> , CROSS COUNTRY CIRCUITOS, RITMO DE CARRERA, PESAS, CORE, PISTA, <b>CONTROL</b>	12	8	14		6	26	66	126	188	248 K	
12		11-17.		10	8	12		8	22	60				
11		18-24.		10	8	12		8	24	62				
10		25-31.		14	8	10		28	60	248				
9	ETAPA 3 AGOSTO ALTA	1-7.	RITMOS AEROBICO, CARRERA CONTINUA, PESAS, CORE, LOCALIZADA, CROSS COUNTRY, <b>CONTROL</b>	12	8	14		6	24	64	132	194	304 K	
8		8-14.		14	8	14		6	26	68				
7		15-21.		12	8	12		30	62	194				
6		22-28.		10	8	10		8	22	58				252
5		29-4.		10	8	8		10	16	52				304
4	ETAPA 4 SEPTIEMBRE OCT. DIA D BAJA	5-11.	RITMOS AEROBICO, <b>FARTLEK</b> , CROSS COUNTRY CIRCUITOS, RITMO DE CARRERA, PESAS, CORE, PISTA, <b>CONTROL</b>	12	8	12		30	62	112	160	218 K		
3		12-18.		10	8	10		6	16				50	
2		19-25.		12	8	8		8	12				48	
1		26-1.		6	6		4	42	58				218	

SEMANA DE CONTROL CON VOLUMEN AJUSTADO PARA GENERAR LA DESCARGA Y TIPO CON DIA PRE DESCANSO  
CINCO DIAS DE ENTRENAMIENTO PENSANDO EN VOLUMEN Y INTENSIDAD 3.15 A 3.30 EN MARATON  
ENTRENAMIENTOS PARA GRUPO AVANZADO DE FORMA PERSONAL Y EN TERRENO CITACION LOS DOMINGOS  
CORE Y FARTLEK SERAN INCORPORADOS DURANTE LA SEMANA DE PREFERENCIA MIERCOLES



**UNIDAD TECNICA  
HEAD COACH RUNNING ARMADA**