

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 6 SEMANAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	RODAJE 8 km en Zona 2 (60-70% FC máx.)	DESCANSO	SERIES 3x1 km en Z4 (80-85% FC máx.) / 2 min de recuperación en Z1. entre series + Enfriamiento 1km en Z2	DESCANSO	RODAJE RITMO 10 km en Zona 3 (70-80% FC máx.).	RODAJE 12 km en Zona 2 (60-70% FC máx.).	DESCANSO
SEMANA 2	RODAJE 9 km en Zona 2 (60-70% FC máx.).	DESCANSO	TEMPO 2 km en Z2 + 4 km en Z3-4 (75-85% FC máx.) + 1 km en Z2	DESCANSO	PROGRESIVOS 6 km en Z2 + 6 km en Z3 (70-80% FC máx.).	RODAJE 14 km en Zona 2 (60-70% FC máx.).	DESCANSO
SEMANA 3	RODAJE LARGO 10 km en Zona 2 (60-70% FC máx.).	DESCANSO	SERIES 4x1 km en Z4 (80-85% FC máx.) / 2 min de recuperación en Z1. entre series + Enfriamiento 1km en Z2	DESCANSO	RODAJE RITMO 14 km en Zona 3 (70-80% FC máx.).	RODAJE 12 km en Zona 2 (60-70% FC máx.).	DESCANSO
SEMANA 4	RODAJE 10 km en Zona 2 (60-70% FC máx.).	DESCANSO	TEMPO 2 km en Z2 + 5 km en Z3-4 (75-85% FC máx.) + 1 km en Z2.	DESCANSO	PROGRESIVOS 8 km en Z2 + 8 km en Z3-4 (75-85% FC máx.).	RODAJE 12 km en Zona 2 (60-70% FC máx.).	DESCANSO
SEMANA 5	RODAJE 8 km en Zona 2 (60-70% FC máx.).	DESCANSO	SERIES 3x1 km en Z4 (80-85% FC máx.) / 2 min de recuperación en Z1 entre series + Enfriamiento 1km en Z2	DESCANSO	RODAJE RITMO 12 km en Zona 3 (70-80% FC máx.).	RODAJE 10 km en Zona 2 (60-70% FC máx.).	DESCANSO
SEMANA 6	RODAJE CORTO 6 km en Zona 2 (60-70% FC máx.).	DESCANSO	PROGRESIVOS 5 km suaves en Z2 + 4 progresivos terminando en Z3-4 (75-85% FC máx.).	DESCANSO	DESCANSO	ACTIVACIÓN 2 km en Z2 + 3 km en Z3-4 (75-85% FC máx.) + 1 km en Zona 2.	Mantente en Zona 3 (70-80% FC máx.) durante la mayor parte de la prueba y sube a Zona 4 en los últimos kilómetros si te sientes fuerte.

Plan de entrenamiento diseñado específicamente para trabajar en zonas de frecuencia cardíaca (FC), lo que permite una personalización precisa del esfuerzo según las capacidades cardiovasculares individuales.

El objetivo principal es optimizar la preparación para completar una media maratón a un ritmo objetivo de 4:30-5:00 min/km, equivalente a trabajar predominantemente en Zona 3 o Zona 4.

Este plan es adaptable, ya sea para ritmos más lentos o más rápidos, en función de las mediciones específicas de frecuencia cardíaca del corredor. Se recomienda realizar una **evaluación personalizada** para identificar los rangos exactos de FC asociados a cada zona de entrenamiento. Actualmente, muchos dispositivos de monitoreo, como relojes inteligentes, ofrecen la función de determinar automáticamente estas zonas, facilitando un seguimiento detallado y preciso.

- Zona 1 (Recuperación): 50-60% de la FC máx. (muy suave, regenerativo).
- Zona 2 (Aeróbico ligero): 60-70% de la FC máx. (base aeróbica, cómodo).
- Zona 3 (Umbral aeróbico): 70-80% de la FC máx. (moderado, conversación difícil).
- Zona 4 (Umbral anaeróbico): 80-90% de la FC máx. (intenso, esfuerzo fuerte).
- Zona 5 (Esfuerzo máximo): 90-100% de la FC máx. (muy intenso, solo sprints).