

runnin' PRACTICE / BEGINNERS

La Fila Real Race, abajo de 60 min.

CAROLINA ROSSI*

Capitana del running team Fila Rosedal
y entrenadora personal

www.carolinarossi.com.ar / info@carolinarossi.com.ar

www.fila.com.ar



El final del verano y las vacaciones nos da un poco de nostalgia, pero nos consolamos pensando que llega algo muy bueno: la temporada fuerte de carreras de calle. La primera gran carrera del año será el 22 de Abril: la Fila Real Race. Nada nos vendría mejor en esta época para incentivarnos a retomar el entrenamiento seriamente si todavía no lo hicimos. Asumiendo que quizás bajaron la intensidad pero se mantuvieron en movimiento de una forma u otra, propongo este plan de seis semanas para estos 10K, orientado a todo aquel que ya corrió alguna carrera de 10 kilómetros y que tiene como meta correrla abajo de 60'.

Como entrenadores, a veces criticamos los planes que se publican en internet o revistas por carecer de un principio fundamental para el entrenamiento: la individualidad. Por eso, quiero aclarar que esta planificación sólo está orientada a crear las bases fisiológicas

necesarias para correr 10K en aproximadamente menos de 1 hora, pero que la realización de dicho objetivo no estará garantizada y dependerá del organismo del corredor. Lo ideal, sería adaptar el plan consultando con un entrenador que pueda supervisar el trabajo.

Si nunca corriste una 10K antes o te sentís muy fuera de estado porque hace mucho que no hacés nada, te propongo inscribirte en los 3K participativos y así poder ser parte de este evento tan lindo y motivador.

Para muchos de los que empezaron a correr hace relativamente poco tiempo, un buen desafío es bajar la hora en los 10 kilómetros. Algunos beginners pueden verlo como un objetivo un tanto pretencioso, pero les aseguro que, con dedicación, puede resultar mucho más fácil de lo que se imaginan. Solo basta con proponérselo y animarse a ser un real runner: un verdadero corredor.

PLAN DE 6 SEMANAS PARA LA Fila REAL RACE 10 K

Tiempo objetivo estimado: debajo de 60'. Orientado a corredores de nivel principiante/intermedio que ya hayan corrido alguna carrera de 10 kilómetros y no hayan estado inactivos durante el verano.

•Semana 1:

Martes: 30 min TS
Jueves: 10 min TS + 15 min CC + 5 min TS
Domingo: 40 min TS

•Semana 2:

Martes: 35 min TS
Jueves: 10 min TS + 20 min CC + 5 min TS
Domingo: 50 min TS

•Semana 3:

Martes: 15 min TS + P 2 x 1000 x 500 + 5 min TS
Jueves: 10 min TS + 18 min FARTLEK 4 x 2 + 5 min TS
Domingo: 55 min TS

•Semana 4:

Martes: 10 min TS + 20 min FARTLEK 3 x 2 + 5 min TS
Jueves: 35 min TS
Domingo: 65 min TS

•Semana 5:

Martes: 15 min TS + P 3 x 1000 x 400 + 5 min TS
Jueves: 10 min TS + 30 min CC + 5 min TS
Domingo: 45 min TS

•Semana 6:

Martes: 35 min TS
Jueves: 25 min TS
Domingo: 10 K Fila REAL RACE

NOTAS:

TS: trote suave; ritmo lento que te permita ir muy cómodo y sin agitarte.

CC: carrera continua; ritmo un poco exigido, a una velocidad aproximada de entre 6 min 10 s y 6 min 20 s x km.

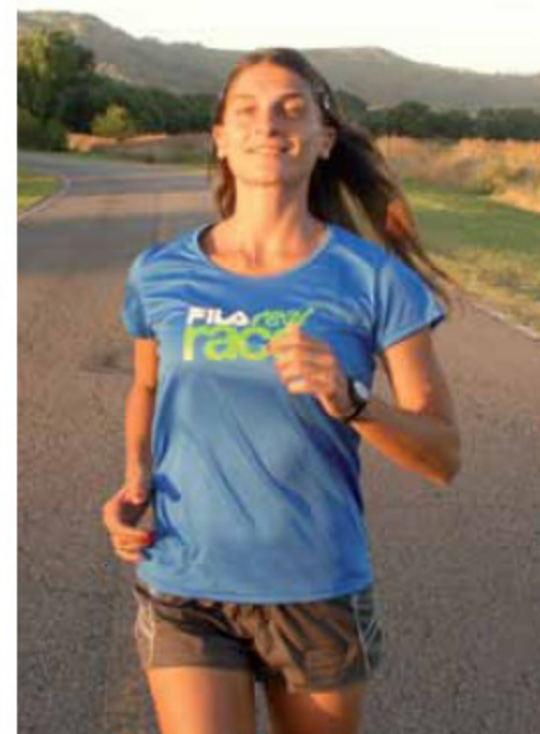
FARTLEK: carrera con cambios de ritmo; por ejemplo, 4x 2: 4 minutos suaves x 2 minutos fuertes.

P: pasadas; series de carrera a una velocidad de entre 5 min 40 s y 5 min 45 s; por ejemplo, 3 x 1000 x 400: 3 veces 1000 m fuertes x 400 m suaves de descanso trotando muy lento o incluso caminando.

Los días pueden intercambiarse, pero dejá siempre uno de descanso entre 2 sesiones.

De ser posible, realizar además ejercicios de abdominales y lumbares 2 veces por semana.

Elongá bien todos los músculos trabajados después de cada sesión.



IMPORTANTE: Para empezar este plan además de un apto médico es necesario contar con una base aeróbica (haber estado corriendo al menos los últimos 3 meses unas 2 veces por semana media hora por vez).

* Además, Carolina escribe para la revista Brando y colaboró también para Lonely Planet y La Nación. Adora viajar y subir montañas: hizo cumbre en el Aconcagua y en el Kilimanjaro el año pasado. Ahora sueña con correr un Half Ironman.