

Cálculo de intensidades (Puedes obtenerlas aquí: <https://recalmed.com/intensidad-entrenamiento/>)

Zona Baja Intensidad (60-70%)	Zona Media Intensidad (70-80%)	Zona Alta Intensidad (80-90%)

Programación:

Semana 1-3 (Fase de Base)

Día	Duración	Zona de Intensidad	Descripción del Entrenamiento
Día 1	35-40 minutos	Zona Baja Intensidad (60-70%)	Correr a un ritmo cómodo, manteniendo la FC en la zona objetivo.
Día 2	40 minutos	Zona Baja Intensidad (60-70%)	Carrera suave, centrada en mejorar la técnica de carrera y la eficiencia.
Día 3	40-45 minutos	Zona Baja Intensidad (60-70%)	Correr en un terreno variado, enfocándote en mantener un ritmo constante y cómodo.
Día 4	35-40 minutos	Zona Baja Intensidad (60-70%)	Carrera continua, prestando atención a la respiración y relajación muscular.

Semana 4-7 (Fase de Entrenamiento Específico)

Día	Duración	Zona de Intensidad	Descripción del Entrenamiento
Día 1	40-45 minutos	Zona Media Intensidad (70-80%)	Carrera continua de 6-8 km a ritmo medio, buscando mantener una cadencia constante.
Día 2	40 minutos	Intervalos (Alta Intensidad 80-90%)	6x400 metros a ritmo rápido, con descansos de 1-2 minutos en zona de recuperación.
Día 3	45-50 minutos	Zona Media Intensidad (70-80%)	Carrera de 6-8 km a ritmo medio, enfocado en la resistencia y la eficiencia.
Día 4	35-40 minutos	Zona Baja Intensidad (60-70%)	Carrera suave, ideal para la recuperación y reducción de la fatiga muscular.

Semana 8 (Fase de Pulido)

Día	Duración	Zona de Intensidad	Descripción del Entrenamiento
Día 1	25-30 minutos	Zona Baja Intensidad (60-70%)	Correr a un ritmo cómodo, asegurando la eficiencia en la técnica de carrera.
Día 2	25-30 minutos	Zona Baja Intensidad (60-70%)	Carrera suave en un terreno plano, enfocado en la relajación y la respiración.
Día 3	25-30 minutos	Zona Baja Intensidad (60-70%)	Carrera corta, enfocada en la recuperación y en mantener la frescura para la carrera.
Día 4	25-30 minutos	Zona Baja Intensidad (60-70%)	Trote suave o caminata, enfocado en la recuperación activa antes de la carrera.

Importancia de un Reconocimiento Médico Deportivo

Antes de embarcarte en un plan de entrenamiento intensivo, es fundamental realizar un reconocimiento médico deportivo. Esto te permitirá asegurarte de que estás en condiciones óptimas para entrenar de manera segura y prevenir problemas de salud. Además, un cardiólogo podrá hacerte recomendaciones personalizadas basadas en tu estado físico actual. En nuestra clínica, ofrecemos reconocimientos médicos específicos para deportistas, donde evaluamos tu salud cardiovascular y te proporcionamos pautas personalizadas para que entres con confianza y seguridad.