

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%) |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | | |

Programacion:

Semana 1-3 (Fase de Base)

| Día | Duración | Zona de Intensidad | Descripción del Entrenamiento |
|-------|---------------|-------------------------------|--|
| Día 1 | 30-35 minutos | Zona Baja Intensidad (60-70%) | Correr a un ritmo cómodo, manteniendo la FC en la zona objetivo. |
| Día 2 | 30-35 minutos | Zona Baja Intensidad (60-70%) | Carrera suave, enfocada en la técnica de carrera y la eficiencia. |
| Día 3 | 35-40 minutos | Zona Baja Intensidad (60-70%) | Correr en un terreno fácil, manteniendo un ritmo constante y cómodo. |

Semana 4-7 (Fase de Entrenamiento Específico)

| Día | Duración | Zona de Intensidad | Descripción del Entrenamiento |
|-------|---------------|-------------------------------------|--|
| Día 1 | 35-40 minutos | Zona Media Intensidad (70-80%) | Carrera continua de 5 km a ritmo medio, manteniendo una cadencia constante. |
| Día 2 | 30-35 minutos | Intervalos (Alta Intensidad 80-90%) | 4x400 metros a ritmo rápido, con descansos de 1-2 minutos en zona de recuperación. |
| Día 3 | 35-40 minutos | Zona Media Intensidad (70-80%) | Carrera de 5 km a ritmo moderado, enfocada en la resistencia y ritmo de carrera. |

Semana 8 (Fase de Pulido)

| Día | Duración | Zona de Intensidad | Descripción del Entrenamiento |
|-------|---------------|-------------------------------|---|
| Día 1 | 20-25 minutos | Zona Baja Intensidad (60-70%) | Correr a un ritmo cómodo, enfocándose en la eficiencia y la técnica de carrera. |
| Día 2 | 20-25 minutos | Zona Baja Intensidad (60-70%) | Carrera suave, centrada en la relajación y respiración. |
| Día 3 | 20-25 minutos | Zona Baja Intensidad (60-70%) | Trote suave o caminata, con énfasis en la recuperación activa. |

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.