

12 SEMANAS PARA TU 10K

10K

NIVEL 3 · AVANZADO

12 SEMANAS

TRAIL RUNNING

MI PROPÓSITO CON ESTE PLAN

Quiero llevarte de una forma ordenada hasta un 10K de montaña. No busco que entrenes más por entrenar; busco que entiendas el proceso, mejores tu técnica y llegues a la carrera con recursos.

Ángel Martín

Entrenador · Alameda Team

DISTANCIA OBJETIVO

10K

DURACIÓN

12 semanas

QUIERO QUE SEPAS **QUÉ VAMOS A HACER**

He preparado este plan para que tengas una ruta clara durante doce semanas. El objetivo no es acumular sesiones sin sentido, sino construir las capacidades que necesitas para correr un 10K de montaña con más control, fuerza y seguridad.

OBJETIVO

12 SEMANAS CON PROGRESIÓN REAL

Quiero prepararte para afrontar un 10K de montaña con una progresión lógica: primero ajustamos, después construimos y al final afinamos.

NIVEL

AVANZADO

Este plan está pensado para quien ya ha competido o puede correr 60 minutos seguidos con normalidad y tolera trabajo de calidad.

MÉTODO

FUERZA + ZONAS + TÉCNICA

Voy a combinar zonas de intensidad, fuerza específica, técnica, cuestas, volumen y descarga. Cada bloque tiene una función.

SEGURIDAD

ENTRENA CON CRITERIO

Si tienes una lesión, una patología o una duda médica, consulta antes con un profesional sanitario. Ningún entrenamiento compensa ignorar una señal importante.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Este plan ofrece información sobre salud y forma física con fines educativos. No sustituye el asesoramiento médico. El autor no se hace responsable de lesiones o daños derivados del uso del plan.

GRACIAS POR **CONFIAR EN MI TRABAJO**

Antes de que empieces quiero pedirte algo muy sencillo: utiliza el plan con calma, anota lo que vas sintiendo y no tengas prisa por demostrar nada en las primeras semanas. Si al terminar te ha ayudado de verdad, una reseña tuya me sirve para saber qué funciona y para que otros corredores entiendan qué van a encontrar.

Alameda Team es la parte práctica de todo esto. Allí entrenamos, salimos a montaña, analizamos datos y preparamos objetivos reales. Si en algún momento quieres dar el siguiente paso, podrás conocer el equipo y la forma en la que trabajo con los atletas de manera presencial y personalizada.

SIGUIENTE PASO

CONOCE ALAMEDA TEAM

Entrenamientos en Madrid, salidas de montaña, planificación individual y seguimiento del corredor.

www.alamedatrailteam.com



ANTES DE ENTRENAR, QUIERO CONTARTE ESTO

Antes de entrar en la primera semana quiero explicarte desde dónde está escrito este plan. Yo no entiendo el entrenamiento como una colección de sesiones aisladas. Para mí, entrenar es saber qué toca hacer, por qué toca hacerlo y cómo encaja cada día dentro de un proceso más largo. Eso es lo que intento trasladar cuando trabajo con un corredor del Alameda Team y es exactamente lo que quiero que encuentres aquí.

Me llamo Ángel Martín. Soy entrenador y responsable de Alameda Team, pero antes de todo eso he sido corredor. He tenido días muy buenos, días de dudas, periodos en los que parecía que el cuerpo no avanzaba y semanas en las que una sesión bien hecha cambiaba por completo la confianza. Por eso no te voy a pedir perfección. Te voy a pedir criterio, continuidad y capacidad para escuchar lo que te devuelve el cuerpo.

Un 10K de montaña puede parecer una distancia corta, pero exige mucho más de lo que dice el número: subir con eficiencia, bajar con seguridad, cambiar de ritmo, sostener intensidad y seguir pensando cuando el terreno obliga a decidir.

ANTES DE ENTRENAR, QUIERO CONTARTE ESTO

Alameda Team nació alrededor de una idea sencilla: entrenar mejor y hacerlo acompañado por personas que comparten la misma forma de entender la montaña. Con el tiempo hemos construido un equipo en el que caben niveles y objetivos diferentes, pero hay algo que no cambia: nadie necesita demostrar nada para formar parte del proceso. Lo importante es aprender, mejorar y respetar el trabajo de cada semana.

He preparado estas doce semanas porque he visto demasiados corredores entrenar mucho y mejorar poco. El problema casi nunca es la falta de ganas. Normalmente falta estructura: se corre demasiado fuerte cuando tocaba fácil, se evita la fuerza, se improvisan las cuestas o se llega a la tirada de montaña sin haber trabajado antes la técnica.

Aquí quiero hacer justo lo contrario. Cada bloque tiene una función y cada semana prepara la siguiente. Habrá días que te parecerán contenidos y otros que exigirán más. No intentes convertir todos los entrenamientos en una prueba. Si respetas las intensidades, la recuperación y la progresión, el resultado llega con mucha más consistencia.

ANTES DE ENTRENAR, QUIERO CONTARTE ESTO

Durante estas doce semanas quiero que aprendas a entrenar con la misma atención con la que después quieres competir. Respeta las zonas, camina cuando el terreno lo pida, cuida los apoyos, trabaja la fuerza y no tengas miedo de bajar el ritmo si el cuerpo te está diciendo que ese día necesita otra cosa. Ser disciplinado no significa ignorar las señales; significa saber interpretar el plan con sentido.

Mi objetivo no es que termines estas páginas pensando que has sufrido mucho. Quiero que llegues al final sabiendo más de ti como corredor: qué ritmo puedes sostener, cómo respondes en subida, qué necesitas para recuperar, dónde pierdes eficiencia y qué recursos te ayudan cuando aparecen las dudas.

Si completas el proceso con constancia, el día de la carrera no tendrás que inventar nada. Habrás practicado el esfuerzo, la técnica, la gestión y la paciencia. Ahí está la verdadera confianza: en saber que has hecho el trabajo y que puedes apoyarte en él cuando empieza la carrera.

Ángel Martín

Entrenador · Alameda Team

ESCRÍBELO ANTES DE EMPEZAR

Quiero que este compromiso sea tuyo. No es un trámite ni una promesa hacia mí. Es una forma de dejar por escrito qué carrera vas a preparar, qué quieres conseguir y qué estás dispuesto a respetar durante las próximas doce semanas.

1. Nombre del atleta

2. Carrera objetivo (nombre y fecha)

3. Distancia y desnivel

4. Material que voy a utilizar

5. Mi objetivo deportivo

6. Mis miedos e inquietudes

7. Mi compromiso

8. Firma y fecha de inicio

Mi compromiso no es hacerlo perfecto. Es entrenar con continuidad, tomar buenas decisiones y respetar el proceso incluso cuando una semana no salga como esperaba.

NO QUIERO QUE SOLO CORRAS. QUIERO QUE ENTRENES MEJOR.

APRENDER A MOVERTE

CORRER MONTAÑA ES TOMAR DECISIONES

Voy a trabajar contigo la subida, la bajada, la gestión del esfuerzo, la alimentación, el material y la forma de leer el terreno. Un corredor más completo no es solo más rápido: también es más autónomo.

ENTRENAR CON ESTRUCTURA

CARGA, FUERZA, TÉCNICA Y DESCANSO

Cada semana combina estímulos diferentes para provocar adaptación sin convertir todos los días en una competición. La recuperación también forma parte del plan.

JUEVES + FIN DE SEMANA



CALIDAD



TRANSFERENCIA



MONTAÑA

Lo que entrenamos de forma controlada durante la semana tiene que aparecer después en el terreno real.

NUESTRO TERRENO DE JUEGO

PEÑALARA · CUERDA LARGA · LA PEDRIZA · LA PINILLA

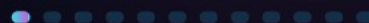
Puebla de la Sierra · Somosierra · Rascafría · El Escorial · Sierra Norte de Madrid

AJUSTE DE UMBRALES

Z2

FUERZA

TRAIL



LUNES

Descanso activo.

MARTES

Rodaje 45 min Z2.

MIÉRCOLES

Fuerza: 3x: 20 sentadillas, 15 zancadas, 45 s plancha, 12 hip thrust.

JUEVES

Descanso.

VIERNES

Rodaje 40 min: 20 min Z2 + 10 min Z3 + 10 min Z2.

SÁBADO

Salida de trail 8 km +300 m.

DOMINGO

Descanso.

NOTA DEL ENTRENADOR

Estamos calibrando tu motor. Semana de ajuste, de sensaciones y de recordar ritmos. No entrenes para vaciarte; entrena para afinar.

RETO SENSORIAL

Mancha tu pulgar de barro o polvo y deja tu huella aquí. Este será el primer sello de tu camino en la montaña.

PRIORIDAD

CONTROL

Esta es la idea principal que quiero que tengas presente durante toda la semana.

QUIERO VER

Quiero que acabes la semana con sensación de margen.

EVITA

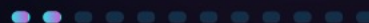
No conviertas los rodajes en un test.

EMPIEZA LA CHISPA

Z4

SERIES

TRAIL



LUNES

Caminata 20 min.

MARTES

Series en llano: 10 min Z2 + 5x3 min Z4 (rec 2 min) + 10 min Z2.

MIÉRCOLES

Fuerza.

JUEVES

Descanso.

VIERNES

Rodaje 45 min Z2-Z3.

SÁBADO

Salida de trail 8-9 km +350 m.

DOMINGO

Descanso.

NOTA DEL ENTRENADOR

Las series en Z4 activan tu sistema anaeróbico y tu tolerancia al lactato. Es normal que queme. Recuerda: el umbral no se empuja, se desplaza con paciencia.

RETO SENSORIAL

Arranca una hoja pequeña del sendero y pégala aquí con celo. Si no tienes hoja, pega cualquier pequeño recuerdo del camino.

PRIORIDAD

REGULARIDAD

Esta es la idea principal que quiero que tengas presente durante toda la semana.

QUIERO VER

Quiero repeticiones parecidas de principio a fin.

EVITA

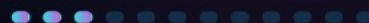
No salgas demasiado fuerte en las primeras series.

PRIMERAS CUESTAS

CUESTAS

TÉCNICA

FUERZA



LUNES

Caminata 20 min.

MARTES

Series en cuesta: 10 min Z2 + 6x1 min Z4 en cuesta (rec bajando) + 10 min Z2.

MIÉRCOLES

Fuerza.

JUEVES

Descanso.

VIERNES

Rodaje 50 min Z2.

SÁBADO

Salida de trail 10 km +400 m.

DOMINGO

Descanso.

NOTA DEL ENTRENADOR

Las cuestas desarrollan potencia específica. Son el gimnasio del trail. No busques velocidad, busca técnica perfecta: rodilla alta, core firme, zancada corta.

RETO SENSORIAL

Dibuja aquí el perfil de la montaña que has subido hoy. No tiene que ser perfecto: solo tu mirada.

PRIORIDAD

TÉCNICA

Esta es la idea principal que quiero que tengas presente durante toda la semana.

QUIERO VER

Quiero zancada corta, core firme y ritmo controlado.

EVITA

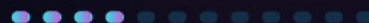
No persigas velocidad si pierdes postura.

CAPACIDAD AERÓBICA ALTA

Z3

CUESTAS

AERÓBICO



LUNES

Caminata 20 min.

MARTES

Rodaje 50 min Z3 estable.

MIÉRCOLES

Fuerza ligera.

JUEVES

Descanso.

VIERNES

Series en cuesta: 8x45 s Z4.

SÁBADO

Salida de trail 10-11 km.

DOMINGO

Descanso.

NOTA DEL ENTRENADOR

Trabajo de Z3 sostenido. Esta es la zona donde se construye la velocidad útil. Z3: ni cómodo ni agónico. El punto exacto donde crece el corredor.

RETO SENSORIAL

Escribe el tiempo de tu salida de trail y táchalo con fuerza. Lo importante no es el tiempo: es el progreso.

PRIORIDAD

ESTABILIDAD

Esta es la idea principal que quiero que tengas presente durante toda la semana.

QUIERO VER

Quiero un Z3 sostenido y limpio, sin altibajos.

EVITA

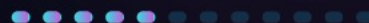
No dejes que el esfuerzo se vaya a Z4 por orgullo.

VOLUMEN + INTENCIÓN

VOLUMEN

Z4

ECONOMÍA



LUNES

Descanso activo.

MARTES

Rodaje 55 min Z2-Z3.

MIÉRCOLES

Fuerza.

JUEVES

Descanso.

VIERNES

Series: 5x4 min Z4 (rec 2 min).

SÁBADO

Salida de trail 11-12 km +450 m.

DOMINGO

Descanso.

NOTA DEL ENTRENADOR

Empiezas a juntar volumen + intensidad. Esto da forma a tu motor aeróbico alto. Aquí mejoras tu economía de carrera.

RETO SENSORIAL

Con un lápiz, dibuja tres líneas onduladas que representen tu respiración. Hazlo sin pensar: deja que tu mano lo cuente.

PRIORIDAD

ASIMILAR

Esta es la idea principal que quiero que tengas presente durante toda la semana.

QUIERO VER

Quiero que juntes volumen e intensidad sin desorden.

EVITA

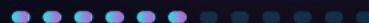
No añadas kilómetros porque te encuentres bien.

BAJADA TÉCNICA + SUBIDA FUERTE

BAJADA

EXCÉNTRICOS

CUESTAS



LUNES

Caminata 20 min.

MARTES

Entreno técnico en bajada 40 min.

MIÉRCOLES

Fuerza + excéntricos.

JUEVES

Descanso.

VIERNES

Series en cuesta: 10x1 min Z4.

SÁBADO

Salida de trail duro 12 km +600 m.

DOMINGO

Descanso.

NOTA DEL ENTRENADOR

Semana dura. Excéntricos + bajadas = adaptaciones reales. Si acabas cansado, pero no roto, vas perfecto.

RETO SENSORIAL

Apoya aquí la suela ligeramente sucia de tu zapatilla y deja una marca. Esta huella significa que ya no eres el mismo que la semana 1.

PRIORIDAD

CONTROL TÉCNICO

Esta es la idea principal que quiero que tengas presente durante toda la semana.

QUIERO VER

Quiero bajadas firmes y una fuerza que puedas absorber.

EVITA

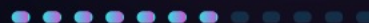
No confundas semana dura con acabar roto.

MOTOR ENCENDIDO

Z3

Z4

CONTROL



LUNES

Caminata.

MARTES

Rodaje 60 min: 20 min Z2 + 20 min Z3 + 20 min Z2.

MIÉRCOLES

Fuerza.

JUEVES

Descanso.

VIERNES

Series mixtas: 3x (3 min Z4 + 2 min Z3 + 2 min Z2).

SÁBADO

Salida de trail 12-13 km.

DOMINGO

Descanso.

NOTA DEL ENTRENADOR

Ya dominas Z3 y coqueteas con Z4. Esto es señal clara de madurez aeróbica. Ahora sí: empieza la versión seria de ti mismo.

RETO SENSORIAL

Escribe tres palabras que definan tu entrenamiento de la semana y subráyalas dos veces. Que se queden grabadas.

PRIORIDAD

CAMBIOS DE RITMO

Esta es la idea principal que quiero que tengas presente durante toda la semana.

QUIERO VER

Quiero que entres y salgas de cada zona con control.

EVITA

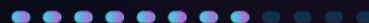
No conviertas las series mixtas en una competición.

DESCARGA

DESCARGA

SUAVE

RECUPERACIÓN



LUNES

Caminata 20 min.

MARTES

Rodaje 40 min suave.

MIÉRCOLES

Fuerza ligera.

JUEVES

Descanso.

VIERNES

Rodaje 30 min.

SÁBADO

Salida de trail 8 km.

DOMINGO

Descanso.

NOTA DEL ENTRENADOR

Descarga necesaria. A este nivel, la fatiga residual puede engañar. Bajamos volumen para subir rendimiento.

RETO SENSORIAL

Cierra los ojos y escucha tu respiración durante 30 segundos. Luego dibuja aquí la forma que te haya venido a la mente.

PRIORIDAD

FRESCURA

Esta es la idea principal que quiero que tengas presente durante toda la semana.

QUIERO VER

Quiero que la semana termine mejor de como empezó.

EVITA

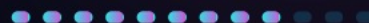
No rellenes la descarga con kilómetros extra.

POTENCIA DE CARRERA

Z4-Z5

POTENCIA

CHISPA



LUNES

Caminata.

MARTES

Series Z4-Z5: 8x90 s fuerte (rec 90 s).

MIÉRCOLES

Fuerza.

JUEVES

Descanso.

VIERNES

Rodaje 45 min Z2-Z3.

SÁBADO

Salida de trail 13-14 km +500 m.

DOMINGO

Descanso.

NOTA DEL ENTRENADOR

Potencia pura. Z4-Z5 te dará chispa el día de carrera. Recuerda: el trail no se corre rápido, se corre eficiente.

RETO SENSORIAL

Dibuja dos huellas: la de tu pie izquierdo y la de tu pie derecho, como si fueran pasos. Esto simboliza cómo has avanzado.

PRIORIDAD

CALIDAD

Esta es la idea principal que quiero que tengas presente durante toda la semana.

QUIERO VER

Quiero intensidad alta, pero repetible.

EVITA

No busques tu máximo en la primera repetición.

RITMO DE COMPETICIÓN

RITMO

Z4

MENTAL



LUNES

Caminata.

MARTES

Rodaje 55 min: 15 min Z2 + 20 min Z3 + 10 min Z4 + 10 min Z2.

MIÉRCOLES

Fuerza ligera.

JUEVES

Descanso.

VIERNES

Series en cuesta: 6x2 min Z4.

SÁBADO

Salida de trail 14-15 km.

DOMINGO

Descanso.

NOTA DEL ENTRENADOR

Ritmo específico. Aquí se entrena la parte mental: el sostener. Tu cabeza juega más que tus piernas.

RETO SENSORIAL

Escribe aquí la frase: Estoy preparado. Luego rodéala con un círculo fuerte. Este es tu compromiso contigo.

PRIORIDAD

SOSTENER

Esta es la idea principal que quiero que tengas presente durante toda la semana.

QUIERO VER

Quiero que aprendas a mantener el esfuerzo sin precipitarte.

EVITA

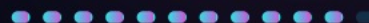
No confundas ritmo de carrera con salir pasado.

SIMULACIÓN FINAL

SIMULACIÓN

NUTRICIÓN

GESTIÓN



LUNES

Caminata.

MARTES

Rodaje 40 min Z2.

MIÉRCOLES

Fuerza suave.

JUEVES

Descanso.

VIERNES

Rodaje 30 min.

SÁBADO

Simulación: 12-15 km +500-600 m.

DOMINGO

Descanso.

NOTA DEL ENTRENADOR

Simulación final. Gestiona ritmos, nutrición, hidratación y técnica. Nada se improvisa el día de carrera. Todo se entrena.

RETO SENSORIAL

Pega aquí un recuerdo de tu salida larga: una hoja, un ticket, una piedra pequeña, una foto impresa... lo que quieras.

PRIORIDAD

ENSAYAR

Esta es la idea principal que quiero que tengas presente durante toda la semana.

QUIERO VER

Quiero que pruebes ritmo, material, hidratación y decisiones.

EVITA

No improvises nada que puedas comprobar antes.

COMPETIR ES CELEBRAR

TAPERING

DESCANSO

CARRERA



LUNES

Caminata 15 min.

MARTES

Rodaje 20 min.

MIÉRCOLES

Activación ligera.

JUEVES

Descanso.

VIERNES

Caminata suave.

SÁBADO

Descanso total.

DOMINGO

Carrera objetivo. Disfruta del momento.

NOTA DEL ENTRENADOR

Semana de tapering. La forma ya está. El descanso la eleva. Confía. Estás preparado para competir en serio.

RETO SENSORIAL

Cuando cruces la meta, firma aquí con la fecha. Tu libro no termina aquí. Tu camino en la montaña acaba de empezar.

PRIORIDAD

LLEGAR FRESCO

Esta es la idea principal que quiero que tengas presente durante toda la semana.

QUIERO VER

Quiero que llegues con ganas de correr, no con cansancio acumulado.

EVITA

No intentes comprobar tu forma esta semana.

QUIERO QUE CIERRES ESTE PLAN SABIENDO ALGO IMPORTANTE

Si has llegado hasta aquí, ya has hecho mucho más que completar una lista de entrenamientos. Has aprendido a organizar una semana, a distinguir cuándo toca apretar y cuándo toca recuperar, y a entender que el rendimiento en montaña no depende de una sola sesión.

Para mí, ser corredor de trail no tiene que ver con una marca concreta. Tiene que ver con cómo te relacionas con el esfuerzo y con el terreno. Si ahora subes con más control, bajas con más seguridad y sabes gestionar mejor lo que te pasa cuando aparecen la fatiga o las dudas, el plan ha cumplido una parte muy importante de su objetivo.

Cruzar tu 10K será la parte visible. Todo lo anterior -la constancia, la fuerza, la técnica y las decisiones correctas- es lo que realmente te ha llevado hasta allí.

CUANDO EL TERRENO CAMBIE, CONFÍA EN LO QUE HAS ENTRENADO

La montaña te obliga a estar atento. Una subida puede pedir paciencia, una bajada puede pedir precisión y un cambio de terreno puede obligarte a cambiar el ritmo aunque tu cabeza quisiera mantenerlo. Eso no es un problema: es precisamente lo que hace interesante este deporte.

El día de la carrera no busques sensaciones perfectas. Busca buenas decisiones. Empieza con control, utiliza lo que has practicado y deja que la carrera vaya apareciendo. Si llega un momento difícil, vuelve a lo básico: postura, respiración, zancada, hidratación y siguiente referencia.

Gracias por dejarme acompañarte en estas doce semanas. Espero que este 10K sea un objetivo importante, pero no el último. Nos vemos en los senderos.

Ángel Martín

Entrenador · Alameda Team

EL PLAN TERMINA. EL PROCESO CONTINÚA.

AHORA EMPIEZA EL CAMINO

Entrena con cabeza. Respeta el proceso. Aprende del terreno. Y cuando llegue el día de carrera, recuerda que la confianza no aparece por casualidad: se construye con el trabajo que ya has hecho.

DESCUBRE ALAMEDA TEAM

SI QUIERES SEGUIR ENTRENANDO CONMIGO

Entrenamientos, salidas de montaña, seguimiento y planes personalizados para seguir creciendo como corredor de trail.

www.alamedatrailteam.com

