

ALAMEDA
TEAM

PLAN ENTRENAMIENTO TRAIL RUNNING 21K

MEDIA MARATÓN

14 SEMANAS

Un plan avanzado para preparar una media maratón de montaña con estructura, fuerza, técnica, nutrición y cabeza.

Ángel Martín · Alameda Team

ANTES DE EMPEZAR

OBJETIVO

Prepararte durante 14 semanas para afrontar una media maratón de montaña con criterio y control.

NIVEL

Plan 21K: para corredores que ya han probado la montaña y quieren dar un salto de estructura.

MÉTODO

Zonas de intensidad, fuerza específica, cuestas, tiradas largas, nutrición, descarga y tapering.

SEGURIDAD

Consulta a un profesional sanitario si tienes lesiones, patologías o dudas antes de iniciar el plan.

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

Antes de que te sumerjas en este plan de 14 semanas, quiero pedirte algo sencillo. Si este libro te ayuda a entrenar mejor, te da claridad cuando el proceso se complica o te acompaña en la preparación de tu primer 21K de montaña, déjame una reseña cuando lo termines.

Aquí no se trata solo de correr carreras. Se trata de construir corredores que duren. Si después quieres seguir profundizando en el trail running, en Alameda Team encontrarás continuidad, entrenamientos, salidas y comunidad.

Escanea el QR o visita:

www.alamedatrailteam.com



DEDICATORIA

Este plan de entrenamiento es un regalo de:

Para:

Te regalo esto porque sé que eres capaz de:

Nos vemos en la meta de:

"Este libro no es un regalo: es un yo creo en ti escrito con cada entrenamiento."

PRÓLOGO

DEL ENTRENADOR AL CORREDOR · 1/3

El 21K de montaña no es un paso pequeño. Es el punto en el que correr deja de ser solo una experiencia intensa y empieza a convertirse en un proceso consciente. Aquí ya no basta con tener ganas: importa el tiempo en esfuerzo, las decisiones que tomas cansado y la forma en la que gestionas el cuerpo y la cabeza.

PRÓLOGO

DEL ENTRENADOR AL CORREDOR · 2/3

Mi forma de entrenar se apoya siempre en los mismos pilares: ciencia y experiencia, disciplina y escucha, montaña y comunidad. Este método existe porque he visto a muchos corredores fallar justo en el 21K, no por falta de forma física, sino por falta de estructura.

PRÓLOGO

DEL ENTRENADOR AL CORREDOR · 3/3

Este plan no busca únicamente que termines un 21K. Busca que lo corras con criterio, con control y con sensación de crecimiento. Compromiso para respetar el proceso, escuchar a tu cuerpo, entrenar cuando toca y descansar cuando sea necesario.

Ángel Martín

Entrenador del Alameda Team

CONTRATO DE OBJETIVO

Este nivel no admite medias tintas. Antes de empezar, para. Lee. Y comprométete. El 21K se entrena con responsabilidad, criterio y cabeza.

1. Nombre del atleta

2. Carrera objetivo (nombre y fecha)

3. Distancia y desnivel aproximado

4. Mi objetivo principal

5. Qué quiero hacer mejor que antes

6. Mis puntos débiles actuales

7. Mi compromiso como corredor

Correr con cabeza es tan importante como correr fuerte.

8. Firma y fecha de inicio

EL MÉTODO

NO SOLO CORRES

Aprendes a sostener esfuerzo, regular, alimentarte, bajar con control y decidir mejor bajo fatiga.

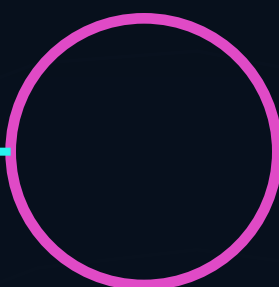
ENTRENAS MEJOR

Cada semana combina volumen, fuerza, cuestas, tirada larga, descarga y tapering para llegar preparado.

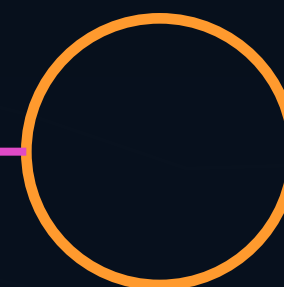
JUEVES + FIN DE SEMANA



FUERZA



TRANSFERENCIA



MONTAÑA

Lo que trabajamos en calidad se lleva después al 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

ACTIVAR EL MOTOR

14 SEMANAS

21K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso activo. Caminar 30-40' en terreno llano o ligeramente ondulado. Objetivo: - Facilitar recuperación y preparar el cuerpo para la carga. - Empezar la semana con sensaciones de ligereza.

MARTES

Rodaje aeróbico. 60' en Z2 · Terreno mixto · +300-450 m. Objetivo: - Construir base aeróbica alta. - Mantener ritmo estable sin aceleraciones innecesarias.

MIÉRCOLES

FUERZA GENERAL (50'). Objetivo: preparar estructura para intensidad futura. - Sentadilla 4×8 · Descanso 75". - Zancada atrás 3×10 c/pierna · Descanso 60". - Peso muerto rumano 3×8 · Descanso 75". - Plancha frontal + lateral 3×30" · Descanso 30". Objetivo: - Activar cadena posterior. - Priorizar control y ejecución limpia.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (FARTLEK CONTROLADO). 70' totales · Terreno ondulado · +500-650 m. - 15' Z2. - 5× (3' Z3 + 3' Z2). - 10' Z1-Z2. Objetivo: - Introducir cambios de ritmo sin desorden. - Empezar a trabajar economía en terreno real.

VIERNES

Descanso total. Libre. Objetivo: - Asimilar el primer estímulo de calidad. - Llegar con piernas al fin de semana.

SÁBADO

Tirada larga. 1h45'-1h55' · Ritmo cómodo · +800-1.000 m. Nutrición: 30-40 g CHO/h. Objetivo: - Entrenar constancia y paciencia. - Introducir nutrición de forma consciente.

DOMINGO

Rodaje muy suave. 40' en Z1 · Terreno fácil · +150-250 m. Objetivo: - Activar circulación. - Soltar rigidez acumulada.

NOTA DEL ENTRENADOR

Aquí no se busca brillar. Se busca preparar el cuerpo para lo que viene.

RETO SENSORIAL

Anota qué ritmo te resulta cómodo sin mirar el reloj.

CONTROLAR LA INTENSIDAD

14 SEMANAS

21K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso activo. Caminar 30' o movilidad suave. Objetivo: - Facilitar recuperación. - Preparar semana de carga progresiva.

MARTES

Rodaje aeróbico. 65' en Z2 · Terreno mixto · +400-500 m. Objetivo: - Consolidar base aeróbica. - Controlar pulsaciones en subida.

MIÉRCOLES

FUERZA (50'). - Sentadilla 4×8 · Descanso 75". - Zancada caminando 3×12 c/pierna · Descanso 60". - Hip thrust 3×10 · Descanso 75". - Core dinámico 3×30" · Descanso 30". Objetivo: - Aumentar fuerza funcional. - Preparar estabilidad bajo fatiga.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (TEMPO SUAVE). 75' totales · Terreno ondulado · +600-700 m. - 20' Z2. - 2× 12' en Z3. Recuperación 5' Z2. - 10' Z1. Objetivo: - Aprender a sostener esfuerzo continuo. - Correr fuerte sin descomponerte.

VIERNES

Descanso total. Libre. Objetivo: - Asimilar el tempo. - Preparar largo exigente.

SÁBADO

Tirada larga. 2h-2h10' · Ritmo estable · +1.000-1.200 m. Nutrición: 35-40 g CHO/h. Objetivo: - Aumentar tiempo bajo carga. - Observar respuesta digestiva.

DOMINGO

Rodaje muy suave. 40' en Z1 · Terreno fácil. Objetivo: - Recuperar sin impacto. - Mantener movimiento.

NOTA DEL ENTRENADOR

Competir no es ir fuerte siempre, es sostener lo que haces.

RETO SENSORIAL

Evalúa tu respiración durante los bloques en Z3.

SEMANA 03

SUBIDAS CORRIBLES

14 SEMANAS

21K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: - Recuperación completa. - Preparar semana exigente.

MARTES

Rodaje aeróbico. 70' en Z2 · Terreno variado · +500-600 m. Objetivo: - Mantener volumen. - Controlar ritmo en subida larga.

MIÉRCOLES

FUERZA (55'). - Sentadilla 4x6 · Descanso 90". - Step-up alto 3x10 c/pierna · Descanso 75". - Peso muerto rumano 3x8 · Descanso 90". - Plancha frontal + lateral 3x35" · Descanso 30". Objetivo: - Preparar piernas para correr en subida. - Mejorar transferencia de fuerza.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (CUESTAS MEDIAS). 80' totales · Cuesta tendida · +700-800 m. - 15' Z2. - 6x 3' cuesta en Z3-Z4. Recuperación: bajada controlada. - 10' Z1-Z2. Objetivo: - Mejorar potencia aeróbica en subida. - Aprender a regular intensidad.

VIERNES

Descanso total. Libre. Objetivo: - Asimilar trabajo de cuestas. - Llegar con piernas al largo.

SÁBADO

Tirada larga. 2h15'-2h25' · Ritmo cómodo · +1.200-1.400 m. Nutrición: 40-45 g CHO/h. Objetivo: - Correr subidas antes caminadas. - Entrenar confianza.

DOMINGO

Rodaje muy suave. 45' en Z1 · Terreno fácil. Objetivo: - Soltar musculatura. - Facilitar recuperación.

NOTA DEL ENTRENADOR

El tiempo en montaña se gana cuando decides correr donde otros dudan.

RETO SENSORIAL

Marca qué subidas corraste sin mirar el reloj.

DESCARGA ACTIVA

14 SEMANAS

21K

DESCARGA

LUNES

Descanso total. Objetivo: - Recuperar tejido muscular. - Reset mental.

MARTES

Rodaje suave. 50' en Z1-Z2 · Terreno fácil · +250-300 m. Objetivo: - Mantener activación. - Sensación de facilidad.

MIÉRCOLES

FUERZA LIGERA (40'). - Sentadilla 2×10. - Zancada estática 2×10 c/pierna. - Puente de glúteo 2×12. - Core 2×30". Descanso corto (45"). Objetivo: - Mantener tono. - No generar fatiga.

JUEVES

Rodaje aeróbico. 55' en Z2 · Terreno suave · +350-450 m. Objetivo: - Consolidar adaptaciones. - Preparar siguiente bloque.

VIERNES

Descanso total. Libre. Objetivo: - Asimilar descarga. - Dormir bien.

SÁBADO

Tirada larga reducida. 1h45' · Ritmo cómodo · +800-1.000 m. Objetivo: - Mantener hábito. - Menor impacto muscular.

DOMINGO

Libre o paseo suave. 30' opcionales. Objetivo: - Escuchar el cuerpo. - Cerrar primer bloque.

NOTA DEL ENTRENADOR

Descargar aquí es lo que te permitirá entrenar fuerte después.

RETO SENSORIAL

Escribe cómo responde tu cuerpo al bajar la carga.

SEMANA
05

ENTRAMOS EN MODO COMPETICIÓN

14 SEMANAS

21K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso activo. Caminar 30-40' o movilidad suave. Objetivo: - Facilitar recuperación del bloque previo. - Preparar piernas para semana exigente.

MARTES

Rodaje aeróbico. 75' en Z2 · Terreno mixto · +500-650 m. Objetivo: - Consolidar base aeróbica alta. - Mantener ritmo estable en subida larga.

MIÉRCOLES

FUERZA (55'). Objetivo: fuerza funcional y estabilidad. - Sentadilla 4x6 · Descanso 90". - Zancada caminando 3x12 c/pierna · Descanso 75". - Step-up medio 3x10 c/pierna · Descanso 75". - Core frontal + lateral 3x35" · Descanso 30". Objetivo: - Transferir fuerza a la carrera. - Proteger rodillas y caderas.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (TEMPO ESPECÍFICO). 85' totales · Terreno ondulado · +700-800 m. - 20' Z2. - 2x 15' en Z3. Recuperación 5' Z2. - 10' Z1. Objetivo: - Sostener ritmo de carrera. - Aprender a correr fuerte sin pasarte.

VIERNES

Descanso total. Libre. Objetivo: - Asimilar estímulo clave. - Llegar con piernas al largo.

SÁBADO

Tirada larga. 2h30' · Ritmo constante · +1.400-1.600 m. Nutrición: 45-50 g CHO/h. Objetivo: - Entrenar constancia mental. - Afinar estrategia de alimentación.

DOMINGO

Rodaje muy suave. 40' en Z1 · Terreno fácil. Objetivo: - Soltar musculatura. - Facilitar recuperación.

NOTA DEL ENTRENADOR

Aquí ya no entrenas para aguantar, entrenas para rendir.

RETO SENSORIAL

Anota qué ritmo podrías sostener una hora más.

FUERZA EN FATIGA

14 SEMANAS

21K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: - Recuperar tejido muscular. - Preparar semana dura.

MARTES

Rodaje aeróbico. 80' en Z2 · Terreno variado · +600-700 m. Objetivo: - Mantener volumen alto. - Controlar pulsaciones en subida.

MIÉRCOLES

FUERZA (55'). Trabajo excéntrico clave. - Sentadilla 3×8 · Descanso 90". - Step-down excéntrico 3×8 c/pierna · Descanso 60". - Zancada atrás 3×10 c/pierna · Descanso 75". - Core dinámico 3×35" · Descanso 30". Objetivo: - Preparar cuádriceps para bajadas. - Reducir riesgo de piernas "bloqueadas".

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (CUESTAS LARGAS). 90' totales · Cuesta continua · +900-1.000 m. - 20' Z2. - 5× 4' cuesta en Z3-Z4. Recuperación: bajada controlada. - 10' Z1-Z2. Objetivo: - Mejorar resistencia en subida. - Aprender a regular esfuerzo real.

VIERNES

Descanso total. Libre. Objetivo: - Asimilar trabajo excéntrico. - Llegar con piernas al largo.

SÁBADO

Tirada larga. 2h45' · Terreno técnico moderado · +1.600-1.800 m. Nutrición: 50 g CHO/h. Objetivo: - Entrenar bajadas con fatiga. - Confirmar respuesta muscular.

DOMINGO

Caminata activa. 45' caminata viva. Objetivo: - Aeróbico sin impacto. - Facilitar recuperación.

NOTA DEL ENTRENADOR

Las bajadas bien hechas te hacen ganar carreras.

RETO SENSORIAL

Anota dónde cargaron más los cuádriceps.

RITMO DE CARRERA

14 SEMANAS

21K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: - Asimilar bloque previo. - Reset físico y mental.

MARTES

Rodaje aeróbico. 80' en Z2 · Terreno mixto · +700-800 m. Objetivo: - Mantener volumen. - Correr económico en subida.

MIÉRCOLES

FUERZA (50'). - Sentadilla 4×6 · Descanso 90". - Zancada lateral 3×10 · Descanso 60". - Hip thrust 3×12 · Descanso 75". - Plancha con apoyo alterno 3×35" · Descanso 30". Objetivo: - Mejorar estabilidad bajo fatiga. - Mantener potencia.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (TEMPO PROLONGADO). 95' totales · Terreno ondulado · +800-900 m. - 25' Z2. - 25' en Z3 continuo. - 15' Z1-Z2. Objetivo: - Sostener ritmo competitivo. - Gestionar incomodidad.

VIERNES

Descanso total. Libre. Objetivo: - Recuperar sistema nervioso. - Preparar largo exigente.

SÁBADO

Tirada larga. 3h · Ritmo estable · +1.800-2.000 m. Nutrición: 50-55 g CHO/h. Objetivo: - Entrenar cabeza. - Consolidar estrategia total.

DOMINGO

Rodaje muy suave. 40' en Z1 · Terreno fácil. Objetivo: - Soltar piernas. - Facilitar recuperación.

NOTA DEL ENTRENADOR

Aquí se afina el ritmo que luego decides sostener.

RETO SENSORIAL

Marca el momento más duro del largo.

DESCARGA ESTRATÉGICA

14 SEMANAS

21K

DESCARGA

LUNES

Descanso total. Objetivo: - Recuperar profundamente. - Reset mental.

MARTES

Rodaje aeróbico. 60' en Z2 · Terreno cómodo · +400-500 m. Objetivo: - Mantener base. - Sensación de facilidad.

MIÉRCOLES

FUERZA LIGERA (40"). - Sentadilla 2×8. - Zancada estática 2×10. - Puente de glúteo 2×12. - Core 2×30". Objetivo: - Mantener tono. - Sin generar fatiga.

JUEVES

Rodaje aeróbico. 65' en Z2 · Terreno suave · +500-600 m. Objetivo: - Consolidar adaptaciones. - Preparar siguiente bloque.

VIERNES

Descanso total. Libre. Objetivo: - Asimilar descarga. - Dormir bien.

SÁBADO

Tirada larga reducida. 2h · Ritmo cómodo · +1.200-1.400 m. Objetivo: - Mantener hábito. - Menor impacto muscular.

DOMINGO

Libre o paseo suave. 30' opcionales. Objetivo: - Escuchar el cuerpo. - Cerrar bloque.

NOTA DEL ENTRENADOR

Aquí es donde el cuerpo se hace más fuerte.

RETO SENSORIAL

Escribe cómo cambia tu energía esta semana.

SEMANA
09

BLOQUE ESPECÍFICO FINAL

14 SEMANAS

21K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: - Asimilar descarga. - Preparar semanas clave.

MARTES

Rodaje aeróbico. 85' en Z2 · Terreno mixto · +800-900 m. Objetivo: - Mantener volumen alto. - Controlar ritmo en subida larga.

MIÉRCOLES

FUERZA (50'). - Sentadilla 3×6 · Descanso 90". - Step-up alto 3×10 c/pierna · Descanso 75". - Peso muerto rumano 3×8 · Descanso 90". - Core frontal + lateral 3×35" · Descanso 30". Objetivo: - Mantener fuerza sin fatigar. - Preparar últimas semanas.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (SIMULACIÓN). 100' totales · Terreno muy similar a carrera · +900-1.000 m. - 25' Z2. - 2× 20' en Z3 (ritmo objetivo). Recuperación 5' Z2. - 10' Z1. Objetivo: - Simular carrera real. - Ensayar decisiones bajo fatiga.

VIERNES

Descanso total. Libre. Objetivo: - Asimilar estímulo clave. - Preparar largo importante.

SÁBADO

Tirada larga. 3h15' · Ritmo competitivo controlado · +2.000 m aprox. Nutrición completa ensayada. Objetivo: - Confirmar que estás listo. - Afianzar confianza.

DOMINGO

Rodaje muy suave. 40' en Z1. Objetivo: - Soltar piernas. - Facilitar recuperación.

NOTA DEL ENTRENADOR

Esto ya no es entrenar. Esto es ensayar tu carrera.

RETO SENSORIAL

Escribe qué te mantiene corriendo cuando aprieta.

FATIGA CONTROLADA

14 SEMANAS

21K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: - Recuperar tejido muscular. - Reset mental.

MARTES

Rodaje aeróbico. 85' en Z2 · Terreno mixto · +800-900 m. Objetivo: - Mantener volumen alto. - No forzar en subidas largas.

MIÉRCOLES

FUERZA (50'). - Sentadilla 3×6 · Descanso 90". - Zancada atrás 3×10 c/pierna · Descanso 75". - Step-down excéntrico 3×8 · Descanso 60". - Core dinámico 3×35" · Descanso 30". Objetivo: - Proteger cuádriceps. - Mantener potencia sin fatigar.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (CUESTAS ESPECÍFICAS). 95' totales · Cuesta continua · +900-1.000 m. - 20' Z2. - 6× 3' cuesta en Z3-Z4. Recuperación: bajada controlada. - 10' Z1-Z2. Objetivo: - Afinar fuerza específica. - Regular intensidad real.

VIERNES

Descanso total. Libre. Objetivo: - Asimilar carga. - Llegar con piernas al largo.

SÁBADO

Tirada larga. 3h · Ritmo competitivo controlado · +2.000-2.200 m. Nutrición: 50-55 g CHO/h. Objetivo: - Simular fatiga real. - Consolidar estrategia final.

DOMINGO

Caminata activa. 45' caminata viva. Objetivo: - Aeróbico sin impacto. - Facilitar recuperación.

NOTA DEL ENTRENADOR

Aquí no gana el fuerte. Gana el que regula mejor.

RETO SENSORIAL

Escribe qué hiciste cuando quisiste aflojar.

CUERPO Y CABEZA

14 SEMANAS

21K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: - Recuperación profunda. - Preparar bloque final.

MARTES

Rodaje aeróbico. 80' en Z2 · Terreno mixto · +700-800 m. Objetivo: - Mantener base alta. - Sensaciones de control.

MIÉRCOLES

FUERZA (45'). - Sentadilla 3×6 · Descanso 90". - Zancada caminando 3×10 c/pierna · Descanso 75". - Hip thrust 3×10 · Descanso 75". - Core frontal 3×40" · Descanso 30". Objetivo: - Mantener fuerza funcional. - Sin generar agujetas.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (TEMPO PROGRESIVO). 100' totales · Terreno ondulado · +900-1.000 m. - 30' Z2. - 20' Z3. - 10' Z2. - 15' Z3. - 10' Z1. Objetivo: - Gestionar cambios de ritmo. - Simular desgaste mental.

VIERNES

Descanso total. Libre. Objetivo: - Asimilar carga. - Priorizar sueño.

SÁBADO

Tirada larga. 2h45'-3h · Ritmo estable · +1.800-2.000 m. Nutrición completa ensayada. Objetivo: - Confirmar que todo funciona. - Afianzar confianza.

DOMINGO

Rodaje muy suave. 40' en Z1 · Terreno fácil. Objetivo: - Soltar piernas. - Facilitar recuperación.

NOTA DEL ENTRENADOR

Aquí se entrena quién eres cuando ya sabes que puedes.

RETO SENSORIAL

Escribe una frase que te represente como corredor.

SEMANA

12

SEMANA CLAVE

14 SEMANAS

21K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: - Recuperar antes del estímulo final. - Llegar con energía.

MARTES

Rodaje aeróbico. 75' en Z2 · Terreno mixto · +600-700 m. Objetivo: - Mantener base. - No gastar más de la cuenta.

MIÉRCOLES

FUERZA LIGERA (40"). - Sentadilla 2×6. - Zancada estática 2×10. - Puente de glúteo 2×12. - Core 2×30". Objetivo: - Activar sin fatigar. - Preparar cuerpo.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD SUAVE. 70' totales · Z2 con 4×3' Z3 · +600 m. Recuperación 2' Z2. Objetivo: - Mantener chispa. - No forzar.

VIERNES

Descanso total. Objetivo: - Preparar simulación. - Cuidar nutrición y sueño.

SÁBADO

SIMULACIÓN FINAL. 2h30'-2h45' · Terreno idéntico a carrera · +1.600-1.800 m. Material y nutrición completos. Objetivo: - Ensayo general. - Confirmar estrategia total.

DOMINGO

Descanso total. Nada estructurado. Objetivo: - Recuperar profundamente. - Asimilar estímulo.

NOTA DEL ENTRENADOR

No hay dudas: ya sabes hacerlo.

RETO SENSORIAL

Firma esta semana.

TAPERING

14 SEMANAS

21K

DESCARGA

LUNES

Descanso total. Objetivo: - Recuperación profunda. - Reset mental.

MARTES

Rodaje suave. 55' en Z2 · Terreno cómodo · +400-500 m. Objetivo: - Mantener activación. - Sensación de ligereza.

MIÉRCOLES

FUERZA (40'). - Sentadilla 3×6 · Descanso 90". - Zancada atrás 3×8 c/pierna · Descanso 75". - Puente glúteo 3×12 · Descanso 60". - Core frontal 3×30" · Descanso 30". Objetivo: - Mantener tono. - Evitar fatiga.

JUEVES

Rodaje aeróbico. 45' en Z2 · Terreno suave · +300 m. Objetivo: - Activar sin estrés. - Confianza corporal.

VIERNES

Descanso total. Objetivo: - Dormir bien. - Asimilar tapering.

SÁBADO

Tirada larga reducida. 1h45'-2h · Ritmo cómodo · +800-1.000 m. Objetivo: - Mantener hábito. - Sin castigar piernas.

DOMINGO

Rodaje muy suave. 35-40' en Z1. Objetivo: - Soltar. - Sensación de frescura.

NOTA DEL ENTRENADOR

Afinar no es entrenar menos. Es entrenar mejor.

RETO SENSORIAL

Describe cómo descansa tu mente esta semana.

SEMANA DE CARRERA

14 SEMANAS

21K

CARRERA

LUNES

Descanso total. Objetivo: - Recuperar. - Cuidar sueño y nutrición.

MARTES

Rodaje aeróbico. 45' en Z2 · Terreno fácil · +300 m. Objetivo: - Mantener activación. - No gastar energía.

MIÉRCOLES

Descanso. Libre. Objetivo: - Preparar material. - Visualizar carrera.

JUEVES

Rodaje suave. 40' en Z2 · Terreno cómodo. Objetivo: - Activar piernas. - Mantener sensaciones.

VIERNES

Descanso total. Objetivo: - Descanso máximo. - Carga mental positiva.

SÁBADO

ACTIVACIÓN. 30' Z1 + 4×1' progresivo Z3. Recuperación 1' suave. Objetivo: - Despertar el cuerpo. - Llegar con chispa.

DOMINGO

MEDIA MARATÓN DE MONTAÑA (21K). Estrategia, nutrición y cabeza entrenadas. Objetivo: - Confía en el proceso. - Corre con cabeza y decisión.

NOTA DEL ENTRENADOR

No improvises. Ejecuta lo que has entrenado.

RETO SENSORIAL

Firma el libro al cruzar la meta.

SIGUE AVANZANDO

GLOSARIO DEL CORREDOR

Zonas, umbral aeróbico, economía, fuerza excéntrica, power hiking y técnica eficiente.

FUERZA ESPECÍFICA

Glúteo, cuádriceps, isquios, core y tobillo para correr más estable y bajar mejor.

CHECKLIST 21K

Zapatillas, chaleco, sales, nutrición, impermeable, vaso, calcetines y material probado.

CALENTAMIENTO

Movilidad, activación articular y progresivos para empezar con chispa sin gastar energía.

MENSAJE FINAL DEL ENTRENADOR

Si has llegado hasta aquí y has recorrido el proceso con honestidad, ya no eres el mismo corredor que cuando empezaste. No porque ahora corras más rápido, sino porque tienes más criterio, más control y una relación más madura con la montaña y con tu propio cuerpo.

MENSAJE FINAL DEL ENTRENADOR

El trail running no se domina: se profundiza. Siempre hay más terreno, más situaciones, más decisiones y más matices. Este plan es una base sólida para seguir avanzando con cabeza, estructura y, si quieres, acompañado por el Alameda Team.

Ángel Martín

Entrenador del Alameda Team

ALAMEDA
TEAM

AHORA EMPIEZA EL CAMINO

Entrena con cabeza. Respeta el proceso. Aprende del terreno. Y cuando llegue el día de carrera, recuerda que ya has hecho el trabajo.

DESCUBRE ALAMEDA TEAM

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

