

ALAMEDA
TEAM

PLAN ENTRENAMIENTO TRAIL RUNNING 42K

MARATÓN MONTAÑA

16 SEMANAS

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

Ángel Martín · Alameda Team

ANTES DE EMPEZAR

OBJETIVO

Prepararte durante 16 semanas para afrontar una maratón de montaña con criterio y control.

NIVEL

Plan 42K avanzado: para corredores con experiencia que quieren preparar un maratón de montaña con control, desnivel, fuerza y estrategia.

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 16 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 42K 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

Bienvenido a tu maratón de montaña. El 42K no es una distancia más: es el punto en el que correr se convierte en gestión constante de decisiones, desgaste, nutrición, cabeza y criterio. Aquí no entrenamos solo las piernas; entrenamos la capacidad de durar.

PRÓLOGO

DEL ENTRENADOR AL CORREDOR · 2/3

A partir de esta distancia, improvisar sale caro. Tus cuádriceps no fallan de golpe, se deterioran. Tu energía no desaparece, se gestiona mal. Tu cabeza no se rompe, se queda sin referencias si no la has entrenado. Este método existe para darte estructura.

PRÓLOGO

DEL ENTRENADOR AL CORREDOR · 3/3

Este plan no busca épica vacía. Busca control, continuidad y llegar entero. Vas a trabajar fuerza, desnivel, bajadas, alimentación, ritmo de carrera, descarga y tapering. Respeta el proceso, respeta la montaña y entrena como un corredor de fondo.

Ángel Martín

Entrenador del Alameda Team

CONTRATO DE OBJETIVO

Este nivel no admite medias tintas. Antes de empezar, para. Lee. Y comprométete. El 42K 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.

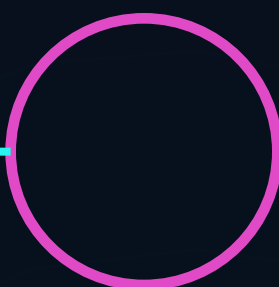
ENTRENAS MEJOR

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

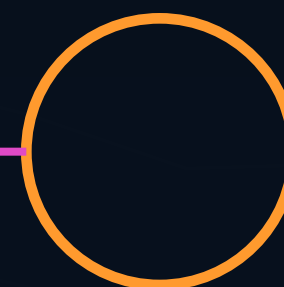
JUEVES + FIN DE SEMANA



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

16 SEMANAS

42K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso activo + movilidad 30' movilidad general + caminar suave. Objetivo: · Liberar tensión acumulada. · Preparar articulaciones para el bloque.

MARTES

Rodaje aeróbico con progresivos 70' en Z2 · Terreno mixto · +500-700 m. Últimos 10': 3 progresivos de 20" Z3-Z4 / 40" suave. Objetivo: · Activar sin fatigar. · Despertar economía de carrera.

MIÉRCOLES

FUERZA GENERAL (50') Objetivo: fuerza funcional y estabilidad. · Sentadilla 4×8 · descanso 90". · Zancada atrás 3×10 c/pierna · descanso 75". · Peso muerto rumano 3×8 · descanso 90". · Core frontal + lateral 3×35" · descanso 30". Objetivo: · Base estructural para soportar intensidad. · Priorizar técnica sobre carga.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (CUESTAS CORTAS) 75' totales · Cuesta tendida · +600-800 m. · 15' calentamiento Z2. · 8× 1' en Z4 cuesta corrible · recuperación bajada trotando 1'. · 10' enfriamiento Z1-Z2. Objetivo: · Activar VO₂ y potencia específica. · Aprender a atacar sin pasarte.

VIERNES

Descanso total. Objetivo: · Asimilar estímulo de calidad. · Llegar con piernas al simulacro.

SÁBADO

Simulacro trail 2h30' · Terreno de montaña · +1.400-1.700 m. Subidas tendidas corridas en Z3. Objetivo: · Empezar a correr donde antes caminabas. · Gestionar intensidad en terreno real.

DOMINGO

Rodaje muy suave 50' en Z1 · Terreno fácil · +200-300 m. Objetivo: · Activar circulación. · Facilitar recuperación neuromuscular.

NOTA DEL ENTRENADOR

Empieza a correr donde antes caminabas. Aquí cambia el perfil de corredor.

RETO SENSORIAL

Anota en qué subidas corriste sin mirar el reloj.

CONTROLAR INTENSIDAD

16 SEMANAS

42K

PROGRESIÓN

LUNES

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

MARTES

Rodaje aeróbico 80' en Z2 · Terreno mixto · +700-900 m. Objetivo: · Consolidar base aeróbica sólida. · Controlar respiración en subida.

MIÉRCOLES

FUERZA (50') Objetivo: fuerza sin interferir con la calidad. · Sentadilla 4×8 · descanso 90". · Zancada caminando 3×12 c/pierna · descanso 75". · Hip thrust 3×10 · descanso 75". · Core dinámico 3×35" · descanso 30". Objetivo: · Mantener potencia estructural. · Preparar musculatura para ritmos sostenidos.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (TEMPO TRAIL) 90' totales · Terreno ondulado · +800-1.000 m. · 20' Z2. · 3× 10' en Z3 · recuperación 3' Z2. · 10' Z1-Z2. Objetivo: · Aprender a sostener sin explotar. · Afinar ritmo competitivo.

VIERNES

Descanso total. Objetivo: · Asimilar trabajo de tempo. · Preparar largo con calidad.

SÁBADO

Simulacro trail progresivo 2h45' · Terreno variado · +1.600-1.900 m. Últimos 30' a ritmo objetivo de carrera. Objetivo: · Gestionar fatiga final. · Correr bien cuando cuesta.

DOMINGO

Rodaje suave 45' en Z1-Z2 · Terreno fácil · +200-300 m. Objetivo: · Soltar piernas. · Mantener volumen aeróbico sin impacto.

NOTA DEL ENTRENADOR

Competir es sostener, no explotar.

RETO SENSORIAL

Evalúa tu respiración real en Z3.

SEMANA 03

SUBIDAS CORRIBLES

16 SEMANAS

42K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: · Recuperar del simulacro. · Preparar bloque exigente.

MARTES

Rodaje aeróbico 85' en Z2 · Terreno mixto · +800-1.000 m. Objetivo: · Sumar volumen de calidad. · Mantener economía en subida.

MIÉRCOLES

FUERZA (55') Objetivo: fuerza específica para montaña. · Sentadilla 4x6 · descanso 120". · Step-up alto 3x10 c/pierna · descanso 75". · Peso muerto rumano 3x8 · descanso 90". · Core frontal + lateral 3x40" · descanso 30". Objetivo: · Aumentar transferencia a subida. · Proteger rodillas y caderas.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (CUESTAS MEDIAS) 80' totales · Cuesta tendida larga · +900-1.100 m. · 15' Z2. · 6x 3' en Z4 · recuperación bajada trotando. · 10' Z1-Z2. Objetivo: · Mejorar potencia sostenible. · Aprender a regular en esfuerzos largos.

VIERNES

Descanso libre. Objetivo: · Asimilar estímulo neuromuscular. · Preparar simulacro largo.

SÁBADO

Simulacro largo 3h · Terreno de montaña · +1.900-2.200 m. Corre todas las subidas posibles. Objetivo: · Consolidar filosofía "correr donde otros caminan". · Entrenar decisión bajo fatiga.

DOMINGO

Rodaje muy suave 50' en Z1 · Terreno fácil · +200 m. Objetivo: · Facilitar recuperación. · Soltar carga muscular.

NOTA DEL ENTRENADOR

El tiempo se gana en las subidas largas, no en los llanos.

RETO SENSORIAL

Marca dónde dudaste entre correr o caminar.

DESCARGA ACTIVA

16 SEMANAS

42K

DESCARGA

LUNES

Descanso total. Objetivo: · Recuperación profunda. · Reset mental del bloque.

MARTES

Rodaje suave 60' en Z1-Z2 · Terreno cómodo · +400-500 m. Objetivo: · Mantener base aeróbica. · Sensación de ligereza.

MIÉRCOLES

FUERZA LIGERA (40') · Sentadilla 2×10. · Zancada estática 2×10. · Puente de glúteo 2×15. · Core 2×30". Descansos cortos (45"). Objetivo: · Mantener tono muscular. · Evitar fatiga residual.

JUEVES

Rodaje aeróbico 60' en Z2 · Terreno suave · +500-600 m. Objetivo: · Consolidar adaptaciones. · Preparar siguiente bloque.

VIERNES

Descanso libre. Objetivo: · Asimilar descarga. · Dormir bien.

SÁBADO

Simulacro reducido 2h · Ritmo cómodo · +1.200-1.400 m. Objetivo: · Mantener hábito del largo. · Menor impacto muscular.

DOMINGO

Libre o paseo suave. Objetivo: · Escuchar el cuerpo. · Cerrar bloque con buenas sensaciones.

NOTA DEL ENTRENADOR

Asimilar es parte del rendimiento. Sin descarga no hay progreso.

RETO SENSORIAL

Anota cómo responde tu cuerpo al bajar carga.

SEMANA
05

VOLUMEN + CALIDAD

16 SEMANAS

42K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: · Asimilar el bloque anterior. · Preparar semana exigente.

MARTES

Rodaje aeróbico largo 90' en Z2 · Terreno mixto · +800-1.000 m. Objetivo: · Aumentar tiempo útil en zona aeróbica. · Controlar ritmo en subidas largas.

MIÉRCOLES

FUERZA (55') Objetivo: fuerza funcional con transferencia directa a montaña. · Sentadilla 4×6 · descanso 120". · Zancada caminando 3×12 c/pierna · descanso 75". · Peso muerto rumano 3×8 · descanso 90". · Core frontal + lateral 3×40" · descanso 30". Objetivo: · Preparar piernas para mayor carga semanal. · Mantener estabilidad bajo fatiga.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (TEMPO LARGO) 90' totales · Terreno ondulado · +900-1.100 m. · 20' Z2. · 2× 20' en Z3 · recuperación 5' Z2. · 10' Z1. Objetivo: · Sostener ritmo exigente sin colapsar. · Aprender a competir sin ir pasado.

VIERNES

Descanso libre. Objetivo: · Asimilar estímulo de tempo. · Llegar con piernas al simulacro.

SÁBADO

Simulacro trail 3h15' · Terreno de montaña · +1.900-2.200 m. Nutrición: 60 g CHO/h. Objetivo: · Entrenar estrategia nutricional competitiva. · Gestionar fatiga acumulada.

DOMINGO

Rodaje suave 45' en Z1-Z2 · Terreno fácil · +200-300 m. Objetivo: · Soltar piernas. · Mantener volumen sin impacto.

NOTA DEL ENTRENADOR

Aquí ya no entrenas para terminar, entrenas para competir.

RETO SENSORIAL

Evalúa tu eficiencia en la última hora del simulacro.

FUERZA EN FATIGA

16 SEMANAS

42K

PROGRESIÓN

LUNES

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

FUERZA (55') Incluimos trabajo excéntrico específico. · Sentadilla 3×6 · descanso 120". · Step-down excéntrico 3×8 c/pierna · descanso 60". · Zancada atrás 3×10 c/pierna · descanso 75". · Core dinámico 3×40" · descanso 30". Objetivo: · Preparar cuádriceps para bajadas largas. · Reducir riesgo de apagón muscular.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (CUESTAS LARGAS) 90' totales · Cuesta continua · +1.000-1.200 m. · 20' Z2. · 4× 6' en Z4 · recuperación bajada controlada. · 10' Z1-Z2. Objetivo: · Mejorar resistencia en subida prolongada. · Regular intensidad sin pasarte.

VIERNES

Descanso libre. Objetivo: · Asimilar trabajo excéntrico. · Preparar simulacro largo.

SÁBADO

Simulacro trail 3h30' · Terreno técnico · +2.000-2.300 m. Última hora en Z3. Objetivo: · Aprender a correr cansado. · Entrenar bajadas bajo fatiga.

DOMINGO

Rodaje muy suave 45' en Z1 · Terreno fácil · +200 m. Objetivo: · Activar circulación. · Facilitar recuperación.

NOTA DEL ENTRENADOR

Aprende a correr cuando el cuerpo pide parar.

RETO SENSORIAL

Analiza tu técnica de bajada en la última hora.

RITMO DE CARRERA

16 SEMANAS

42K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: · Asimilar semana exigente. · Preparar bloque específico.

MARTES

Rodaje aeróbico largo 95' en Z2 · Terreno mixto · +900-1.100 m. Objetivo: · Sumar volumen útil. · Mantener economía de carrera.

MIÉRCOLES

FUERZA (55') · Sentadilla 4×6 · descanso 120". · Zancada lateral 3×10 · descanso 75". · Hip thrust 3×10 · descanso 90". · Plancha con apoyo alterno 3×40" · descanso 30". Objetivo: · Aumentar fuerza funcional. · Mejorar estabilidad bajo fatiga.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (TEMPO ESPECÍFICO) 90' totales · Terreno ondulado · +1.000 m. · 20' Z2. · 3× 15' en Z3-Z4 · recuperación 4' Z2. · 10' Z1. Objetivo: · Afinar ritmo objetivo de carrera. · Aprender a sostener sin explotar.

VIERNES

Descanso libre. Objetivo: · Recuperar sistema nervioso. · Preparar largo clave.

SÁBADO

Simulacro trail 3h45' · Terreno similar a carrera · +2.200-2.500 m. Nutrición: 60-65 g CHO/h. Objetivo: · Simular condiciones reales. · Consolidar estrategia total.

DOMINGO

Rodaje muy suave 50' en Z1 · Terreno fácil · +200-300 m. Objetivo: · Soltar rigidez. · Facilitar recuperación.

NOTA DEL ENTRENADOR

Aquí se afina el ritmo que podrás defender durante horas.

RETO SENSORIAL

Anota qué ritmo podrías sostener dos horas más.

DESCARGA ESTRATÉGICA

16 SEMANAS

42K

DESCARGA

LUNES

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

MARTES

Rodaje aeróbico 70' en Z2 · Terreno cómodo · +600-700 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". Descansos cortos (45"). Objetivo: · Mantener estímulo. · Sin generar fatiga.

JUEVES

Rodaje aeróbico 65' en Z2 · Terreno suave · +600-700 m. Objetivo: · Consolidar adaptaciones. · Preparar siguiente bloque.

VIERNES

Descanso libre. Objetivo: · Asimilar descarga. · Llegar fresco al simulacro.

SÁBADO

Simulacro reducido 2h30' · Ritmo cómodo · +1.400-1.600 m. Objetivo: · Mantener hábito del largo. · Menor impacto muscular.

DOMINGO

Libre o paseo suave. Objetivo: · Escuchar el cuerpo. · Cerrar bloque.

NOTA DEL ENTRENADOR

Llegar fresco también es entrenar.

RETO SENSORIAL

Observa cómo mejora tu chispa esta semana.

SEMANA
09

BLOQUE ESPECÍFICO

16 SEMANAS

42K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: · Asimilar descarga. · Preparar semanas duras.

MARTES

Rodaje aeróbico largo 100' en Z2 · Terreno mixto · +1.000-1.200 m. Objetivo: · Mantener volumen alto. · Controlar intensidad constante.

MIÉRCOLES

FUERZA (50') · Sentadilla 4×6 · descanso 120". · Step-up alto 3×10 c/pierna · descanso 75". · Peso muerto rumano 3×8 · descanso 90". · Core frontal + lateral 3×40" · descanso 30". Objetivo: · Mantener fuerza sin ganar masa. · Preparar impacto prolongado.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (CUESTAS LARGAS Z4) 95' totales · Cuesta continua · +1.100-1.300 m. · 20' Z2. · 5× 5' en Z4 · recuperación bajada controlada. · 10' Z1-Z2. Objetivo: · Elevar techo de rendimiento. · Regular intensidad en subida larga.

VIERNES

Descanso libre. Objetivo: · Asimilar estímulo intenso. · Preparar simulacro largo.

SÁBADO

Simulacro trail 4h · Terreno exigente · +2.500-2.800 m. Nutrición: 70-80 g CHO/h. Objetivo: · Entrenar estómago en condiciones reales. · Gestionar cabeza pasada la tercera hora.

DOMINGO

Rodaje muy suave 50' en Z1 · Terreno fácil · +200-300 m. Objetivo: · Activar circulación. · Facilitar recuperación.

NOTA DEL ENTRENADOR

Esto ya es carrera sin dorsal. Compórtate como tal.

RETO SENSORIAL

Evalúa tu gestión mental pasada la tercera hora.

PICO DE EXIGENCIA

16 SEMANAS

42K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: · Recuperar profundamente. · Preparar semana clave.

MARTES

Rodaje aeróbico 90' en Z2 · Terreno mixto · +900-1.100 m. Objetivo: · Mantener volumen sin forzar. · Sensaciones de control.

MIÉRCOLES

FUERZA (50') · Sentadilla 3×6 · descanso 120". · Zancada atrás 3×10 c/pierna · descanso 75". · Step-down excéntrico 3×8 · descanso 60". · Core dinámico 3×40" · descanso 30". Objetivo: · Proteger cuádriceps. · Mantener fuerza bajo fatiga.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (TEMPO COMPETITIVO) 95' totales · Terreno ondulado · +1.000-1.200 m. · 20' Z2. · 2× 20' en Z3-Z4 · recuperación 5' Z2. · 10' Z1. Objetivo: · Simular ritmo de carrera real. · Aprender a sostener sin colapsar.

VIERNES

Descanso libre. Objetivo: · Llegar con piernas al gran simulacro. · Priorizar descanso.

SÁBADO

Simulacro máximo 4h30' · Terreno similar a carrera · +2.800-3.000 m. Últimos 45' a ritmo competitivo. Objetivo: · Ensayo general. · Confirmar que estás listo.

DOMINGO

Caminata activa 45' caminata suave. Objetivo: · Aeróbico sin impacto. · Facilitar recuperación.

NOTA DEL ENTRENADOR

Aquí se decide el día D. Lo que hagas aquí, saldrá en carrera.

RETO SENSORIAL

Escribe qué te mantiene corriendo cuando todo pesa.

MANTENER CALIDAD

16 SEMANAS

42K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: · Recuperar del pico anterior. · Preparar bloque final.

MARTES

Rodaje aeróbico largo 100' en Z2 · Terreno mixto · +1.000-1.200 m. Objetivo: · Mantener volumen competitivo. · Controlar intensidad en subida.

MIÉRCOLES

FUERZA (45') Objetivo: mantener fuerza sin generar daño. · Sentadilla 3×6 · descanso 120". · Zancada caminando 3×10 c/pierna · descanso 75". · Hip thrust 3×10 · descanso 90". · Core frontal + lateral 3×40" · descanso 30". Objetivo: · Mantener estructura muscular. · No buscar fatiga.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (TEMPO SOSTENIDO) 90' totales · Terreno ondulado · +1.000-1.200 m. · 20' Z2. · 25' Z3 continuo. · 10' Z2. · 15' Z3. · 10' Z1. Objetivo: · Aprender a sostener esfuerzo largo. · Simular desgaste real de carrera.

VIERNES

Descanso libre. Objetivo: · Asimilar calidad. · Preparar simulacro largo.

SÁBADO

Simulacro trail 4h · Terreno exigente · +2.600-2.900 m. Nutrición: 70-80 g CHO/h. Objetivo: · Consolidar estrategia completa. · Confirmar tolerancia digestiva.

DOMINGO

Rodaje muy suave 45' en Z1 · Terreno fácil · +200-300 m. Objetivo: · Soltar piernas. · Facilitar recuperación.

NOTA DEL ENTRENADOR

No se trata de demostrar nada. Se trata de confirmar.

RETO SENSORIAL

Analiza tus tiempos de subida en el simulacro.

ÚLTIMO GRAN TEST

16 SEMANAS

42K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: · Recuperar profundamente. · Llegar con energía al test final.

MARTES

Rodaje aeróbico 90' en Z2 · Terreno mixto · +900-1.100 m. Objetivo: · Mantener base. · No gastar más de la cuenta.

MIÉRCOLES

FUERZA LIGERA (40') · Sentadilla 2×6. · Zancada estática 2×10 c/pierna. · Puente de glúteo 2×12. · Core 2×30". Descanso corto (45"). Objetivo: · Activar sin fatigar. · Preparar cuerpo para el test.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD SUAVE 80' totales · Terreno ondulado · +800-900 m. · 60' Z2. · 4× 3' Z3 · recuperación 2' Z2. Objetivo: · Mantener chispa. · Llegar con buenas sensaciones.

VIERNES

Descanso total. Objetivo: · Preparar simulacro máximo. · Priorizar sueño y nutrición.

SÁBADO

SIMULACRO MÁXIMO 4h30'-5h · Terreno idéntico a carrera · +2.800-3.200 m. Nutrición y material completos. Objetivo: · Ensayo general absoluto. · Confirmar que todo funciona.

DOMINGO

Descanso total. Objetivo: · Recuperar profundamente. · Asimilar el mayor estímulo del plan.

NOTA DEL ENTRENADOR

Estás listo. No es intuición, es evidencia.

RETO SENSORIAL

Firma esta semana.

REDUCCIÓN PROGRESIVA

16 SEMANAS

42K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: · Asimilar el gran test. · Reset físico y mental.

MARTES

Rodaje aeróbico 75' en Z2 · Terreno mixto · +700-900 m. Objetivo: · Mantener base sin cargar. · Sensaciones de control.

MIÉRCOLES

FUERZA (45') · Sentadilla 3×6 · descanso 120". · Zancada caminando 3×10 c/pierna · descanso 75". · Step-up medio 3×10 c/pierna · descanso 75". · Core frontal + lateral 3×35" · descanso 30". Objetivo: · Mantener fuerza funcional. · Sin agujetas.

JUEVES

DÍA DE CALIDAD (TEMPO ESPECÍFICO) 80' totales · Terreno ondulado · +800-1.000 m. · 20' Z2. · 2× 15' Z3 · recuperación 5' Z2. · 10' Z1. Objetivo: · Afianzar ritmo de carrera. · Reforzar confianza.

VIERNES

Descanso libre. Objetivo: · Priorizar descanso. · Preparar largo reducido.

SÁBADO

Simulacro reducido 3h30' · Ritmo estable · +1.800-2.100 m. Nutrición completa ensayada. Objetivo: · Último largo exigente. · Consolidar estrategia.

DOMINGO

Rodaje muy suave 40' en Z1 · Terreno fácil · +200 m. Objetivo: · Activar circulación. · Facilitar recuperación.

NOTA DEL ENTRENADOR

El trabajo está hecho. Ahora toca creer.

RETO SENSORIAL

Evalúa tu confianza del 1 al 10.

TAPERING

16 SEMANAS

42K

PROGRESIÓN

LUNES

Descanso total. Objetivo: · Recuperación profunda. · Priorizar sueño.

MARTES

Rodaje suave 45' en Z2 · Terreno cómodo · +300-400 m. Objetivo: · Mantener activación. · Sensación de ligereza.

MIÉRCOLES

FUERZA (40') · Sentadilla 2×6 · descanso 120". · Zancada atrás 2×10 c/pierna · descanso 75". · Puente de glúteo 2×12 · descanso 60". · Core frontal 2×30". Objetivo: · Mantener tono. · Evitar fatiga.

JUEVES

Rodaje aeróbico 40' en Z2 · Terreno suave · +300 m. Objetivo: · Mantener ritmo cómodo. · No forzar.

VIERNES

Descanso libre. Objetivo: · Asimilar tapering. · Dormir bien.

SÁBADO

Tirada larga reducida 2h30' · Ritmo cómodo · +1.200-1.400 m. Objetivo: · Mantener hábito. · Sin castigar piernas.

DOMINGO

Rodaje muy suave 40' en Z1 · Terreno fácil · +200 m. Objetivo: · Soltar. · Sensación de frescura.

NOTA DEL ENTRENADOR

La forma no se pierde. Se afila.

RETO SENSORIAL

Escribe cómo descansa tu mente esta semana.

CHISPA

16 SEMANAS

42K

DESCARGA

LUNES

Descanso total. Objetivo: · Priorizar recuperación. · Visualizar carrera.

MARTES

Rodaje suave 45' en Z2 · Terreno cómodo · +300 m. Objetivo: · Mantener activación. · Sensaciones positivas.

MIÉRCOLES

FUERZA MUY LIGERA (35-40') · Sentadilla 2×6. · Zancada estática 2×10 c/pierna. · Puente de glúteo 2×12. · Core 2×30". Objetivo: · Mantener tono. · Sin carga residual.

JUEVES

Rodaje aeróbico 50' en Z2 · Terreno suave · +300-400 m. Objetivo: · Activar sin estrés. · Confianza total en el cuerpo.

VIERNES

Descanso libre. Objetivo: · Preparar logística. · Dormir bien.

SÁBADO

Tirada corta con chispa 1h45' · Ritmo cómodo · +800-1.000 m. Incluye 3 progresivos finales. Objetivo: · Mantener sensación de largo. · Despertar piernas.

DOMINGO

Rodaje muy suave 40' en Z1 · Terreno fácil · +200 m. Objetivo: · Soltar. · Llegar fresco a la semana final.

NOTA DEL ENTRENADOR

Llegar con hambre es clave.

RETO SENSORIAL

Visualiza tu estrategia de carrera.

SEMANA DE CARRERA

16 SEMANAS

42K

CARRERA

LUNES

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

MARTES

Rodaje aeróbico 65' en Z2 · Terreno fácil · +300-400 m. Objetivo: · Mantener activación. · No gastar energía.

MIÉRCOLES

Descanso libre. Objetivo: · Asimilar. · Preparar material.

JUEVES

Rodaje suave 60' en Z2 · Terreno cómodo · +300 m. 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

MARATÓN DE MONTAÑA Estrategia, nutrición y cabeza entrenadas. Objetivo: · Confía en el proceso. · Gestiona y compite.

NOTA DEL ENTRENADOR

Corre con cabeza. Ataca cuando toque.

RETO SENSORIAL

Escribe tu aprendizaje tras 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 42K

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 respetado el proceso, ya no eres el mismo corredor que cuando empezaste. Has aprendido a sostener esfuerzo, gestionar desnivel, controlar la cabeza, comer en carrera y decidir cuando aparece la fatiga real.

MENSAJE FINAL DEL ENTRENADOR

Un maratón de montaña no se termina solo con piernas. Se termina con paciencia, fuerza, estrategia y respeto por el terreno. Este plan es una base para seguir creciendo 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.

