

Asociación Profesional  
**a pep**  
CV  
entrenadores  
personales  
comunidad valenciana

I CONGRESO  
PROFESIONAL  
DE  
ENTRENAMIENTO  
PERSONAL

valencia  
25-26 nov 2016

[www.apecv.org](http://www.apecv.org)

**I. CONTEXTO ACTUAL DEL  
ENTRENADOR PERSONAL**

**II. ENTRENAMIENTO PERSONAL  
Y RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**III. ENTRENADOR PERSONAL Y  
SALUD**

**PERSONAL  
TRAINER**

**ORIENTACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO EN EL  
CORREDOR POPULAR**

Antonio Montoya

# Ponencia. ORIENTACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO EN EL CORREDOR POPULAR

Antonio Montoya



Entrenador Nacional de Atletismo desde el año 2001.

Profesor de la asignatura de Atletismo en la Universidad de Valencia.

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Valencia.

Preparador físico en la Unidad Salud Deportiva NISA Hospital 9 Octubre de Valencia.









ESTA PROPUESTA BUSCA RENDIMIENTO INDIVIDUAL DEL DEPORTISTA.

ES UNA PROPUESTA MÁS. LA QUE A MÍ ME FUNCIONA.

CONSIDERAR AL CORREDOR  
POPULAR (CON SUS PARTICULARIDADES) COMO UN  
DEPORTISTA FEDERADO.

ALEJARSE DEL  
ENTRENAMIENTO  
MASIFICADO (PLAN ÚNICO)



METAESPORT

## PERFIL DEL CORREDOR POPULAR

### EVALUACIÓN INICIAL Y CONTINUA DEL CORREDOR POPULAR.

- Valoración del deportista.

### ASESORAMIENTO PROFESIONAL.

- Entrenamiento personalizado vs Entrenamiento en grupo.
- Diseño de objetivos:
  - Modelo tradicional
  - Planificación más contemporánea
- Importancia del trabajo de fuerza

### FEEDBACK.



# PERFIL DEL CORREDOR POPULAR



**6.71% ATLETAS VETERANAS  
69.7% ATLETAS VETERANOS**



**7.99% ATLETAS VETERANAS  
57.06% ATLETAS VETERANOS**

**8.47% ATLETAS VETERANAS  
29.47% ATLETAS VETERANOS**



## PERFIL DEL CORREDOR POPULAR

Los corredores **no** siempre **entrenan cuando quieren**.

Los corredores **no** siempre **entrenan donde quieren**.

La dedicación (**nº de horas / sesión**) suele **variar** en función del día de la semana.

- Entre semana: 1h y 1h30min.
- Fines de semana: 2h ó más horas.

Tras la realización de determinadas sesiones precisan de **mayor recuperación**.

### PERSONALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- Horario laboral.
- Conciliar vida familiar (pacto con la pareja).
- Medios disponibles

**PRESENTAR UN PRODUCTO (Plan de entrenamiento) EJECUTABLE / REALIZABLE.**

# PERFIL DEL CORREDOR POPULAR

Potencia  
Aeróbica



Continuos



Fraccionado

- CCI
- Fartleck  
intensidades  
medias.

- RRL
- IEL

# PERFIL DEL CORREDOR POPULAR

## ¿DESCANSO?

**TURNO DE PRODUCCIÓN AÑO**

| (MES) (DIA) | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ENERO       | -                   | - | N | N | - | N | N | N | - | -  | -  | -  | -  | M  | M  | M                   | - | M | M | M | - | - | - | N | N | N | N | N | - | - |   |
| FEBRERO     | -                   | - | - | M | M | - | - | M | M | M  | -  | -  | -  | N  | N  | N                   | N | N | N | - | - | - | - | - | M | M | - | - | M | - |   |
| MARZO       | M                   | M | - | - | - | N | N | N | N | N  | N  | -  | -  | -  | -  | M                   | M | - | M | M | M | M | - | - | - | N | N | N | N | N |   |
| ABRIL       | N                   | - | - | - | - | - | M | M | M | -  | M  | M  | M  | T  | -  | -                   | N | N | N | N | N | N | - | - | - | - | - | M | M | M |   |
| MAYO        | -                   | M | M | M | - | - | - | N | N | N  | N  | N  | N  | -  | -  | -                   | - | M | M | M | - | M | M | M | T | - | - | N | N | N |   |
| JUNIO       | N                   | N | N | - | - | - | - | - | M | M  | M  | -  | M  | M  | M  | T                   | - | - | N | N | N | N | N | - | - | M | M | M | M | M |   |
| JULIO       | M                   | - | N | N | N | N | N | N | - | -  | M  | M  | M  | M  | M  | V A C A C I O N E S |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| AGOSTO      | V A C A C I O N E S |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | -  | N  | N  | N  | N                   | N | - | - | M | M | M | M | M | - | - | N | N | N |   |   |
| SEPTIEMBRE  | N                   | N | - | - | M | M | M | M | M | -  | N  | N  | N  | N  | N  | N                   | - | - | - | - | - | M | M | M | - | M | M | M | T | - |   |
| OCTUBRE     | -                   | N | N | N | N | N | N | - | - | -  | -  | -  | M  | M  | M  | -                   | M | M | M | T | - | - | N | N | N | N | N | N | - | - | - |
| NOVIEMBRE   | -                   | - | M | M | M | - | M | M | M | T  | -  | -  | N  | N  | N  | N                   | N | N | - | - | - | - | - | M | M | M | - | M | M | M |   |
| DICIEMBRE   | T                   | - | - | N | N | N | N | N | - | -  | -  | -  | -  | M  | M  | M                   | - | M | M | M | T | - | - | N | N | N | N | N | N | - |   |

DOMINGOS Y FESTIVOS TRABAJADOS = 24
SABADOS TRABAJADOS = 10
NOCHES = 105
TARDES = 8



## PERFIL DEL CORREDOR POPULAR

ENTREVISTA  
INICIAL.  
ENCUESTA

- Pertenencia o no al grupo de entrenamiento.
- Horarios de entrenamiento.
- **Tests de inicio de temporada.**
- **Revisión de salud deportiva.**
- Evaluación final de la temporada anterior.

# PERFIL DEL CORREDOR POPULAR

1. ANTECEDENTES DE SALUD: Señala si has tenido o tienes alguna lesión o enfermedad que consideres que pueda afectar el desarrollo de tu práctica deportiva.

Haga clic aquí para escribir texto.

2. EXPERIENCIA DEPORTIVA PREVIA:

• Años de práctica deportiva. Haga clic aquí para escribir texto.

a. Mayores logros deportivos (incluye fecha de consecución):

• Haga clic aquí para escribir texto.

b. Otros datos de interés:

Haga clic aquí para escribir texto.

3. DEDICACIÓN ACTUAL:

a. Frecuencia de entrenamiento (días de la semana):

Haga clic aquí para escribir texto.

a. Horas de entrenamiento diario (en su casa, diferenciando días laborales de festivos):

Haga clic aquí para escribir texto.

4. OBJETIVOS: Señala las pruebas que te gustaría hacer o, en su caso, las marcas que pretendes conseguir en determinadas distancias:

PRINCIPALES (2):

Haga clic aquí para escribir texto.

IMPORTANTES:

Haga clic aquí para escribir texto.

SECUNDARIOS:

Haga clic aquí para escribir texto.



## EVALUACIÓN INICIAL Y CONTINUA DEL CORREDOR POPULAR.



### VO<sub>2</sub>max.

- Determinado genéticamente.
- Con el entrenamiento se habla de una mejora relativa.
- ml/min/kg.

### Economía de carrera

- Permite consumir menos energía a una misma intensidad de esfuerzo.
- Es entrenable!

### Umbral Anaeróbico

- Intensidad a partir de la cual se pone en juego varias vías metabólicas (fuentes de obtención de energía) simultáneamente.
- Es entrenable



## EVALUACIÓN INICIAL Y CONTINUA DEL CORREDOR POPULAR.



# EVALUACIÓN INICIAL Y CONTINUA DEL CORREDOR POPULAR.



## INFORME DE LA PRUEBA DE ESFUERZO DEL DEPORTISTA

### Sumario General

| Sumario                      |           | AE    | AT_HR<br>90 % | AT<br>Manual | MaxVO2 | Max<br>velocidad | Recup<br>120 sec |
|------------------------------|-----------|-------|---------------|--------------|--------|------------------|------------------|
| <b>Promediado 5 Segundos</b> |           |       |               |              |        |                  |                  |
| Time                         | min       | 09:35 | 11:10         | 12:25        | 15:00  | 14:35            | 16:35            |
| Heart rate                   | 1/min     | 147   | 155           | 164          | 174    | 174              | 122              |
| Speed                        | km/h      | 11.4  | 13.2          | 14.8         | 17.1   | 17.1             | 4.0              |
| Elevation                    | %         | 1.0   | 1.0           | 1.0          | 1.0    | 1.0              | 0.0              |
| O2 uptake/kg                 | ml/min/kg | 33.3  | 34.3          | 37.4         | 38.3   | 52.4             | 21.2             |
| VO2/VO2max                   | %         | 87    | 74            | 81           | 100    | 90               | 36               |
| VO2/VO2pred                  | %         | 102   | 135           | 143          | 174    | 161              | 65               |
| Energy expend                | kcal/day  | 20334 | 27417         | -            | -      | -                | 14140            |
| Ventilation                  | L/min     | 49    | 54            | 133          | 184    | 170              | 74               |
| Breathing freq               | 1/min     | 25    | 29            | 42           | 88     | 60               | 27               |
| O2 uptake                    | ml/min    | 2983  | 3863          | 4073         | 5014   | 4524             | 1821             |
| CO2 production               | ml/min    | 1000  | 1667          | 4462         | 4012   | 3401             | 2410             |
| Respir. exchange ratio       |           | 0.90  | 0.94          | 1.10         | 1.20   | 1.24             | 1.32             |
| O2 pulse                     | ml        | 19.3  | 24.2          | 24.8         | 28.8   | 26.0             | 14.9             |
| Breath. equiv. CO2           |           | 25.9  | 29.2          | 28.9         | 29.8   | 28.3             | 29.3             |
| Breath. equiv. O2            |           | 22.9  | 24.3          | 31.6         | 30.4   | 34.3             | 30.8             |
| PETO2                        | kPa       | 13.47 | 14.20         | 13.14        | 13.90  | 13.42            | 13.83            |
| PETCO2                       | kPa       | 5.53  | 5.31          | 4.82         | 4.90   | 4.82             | 4.44             |

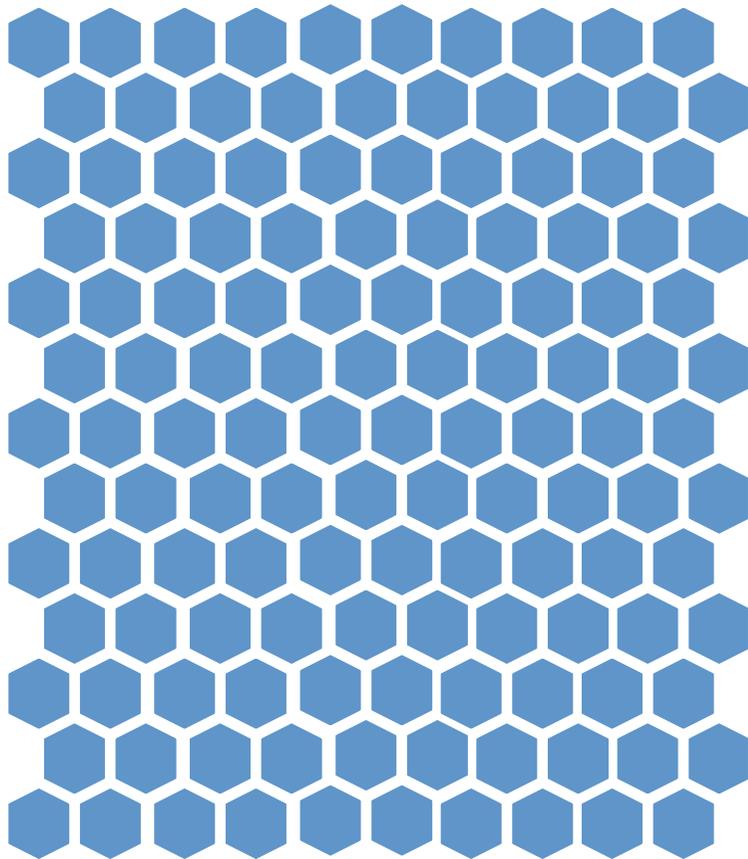


## EVALUACIÓN INICIAL Y CONTINUA DEL CORREDOR POPULAR.



## ASESORAMIENTO PROFESIONAL:

### Entrenamiento personalizado vs Entrenamiento en grupo



NIVELES DE CONCRECIÓN DE ENTRENAMIENTO:

NIVEL 1: Entrenamiento masificado en grupo

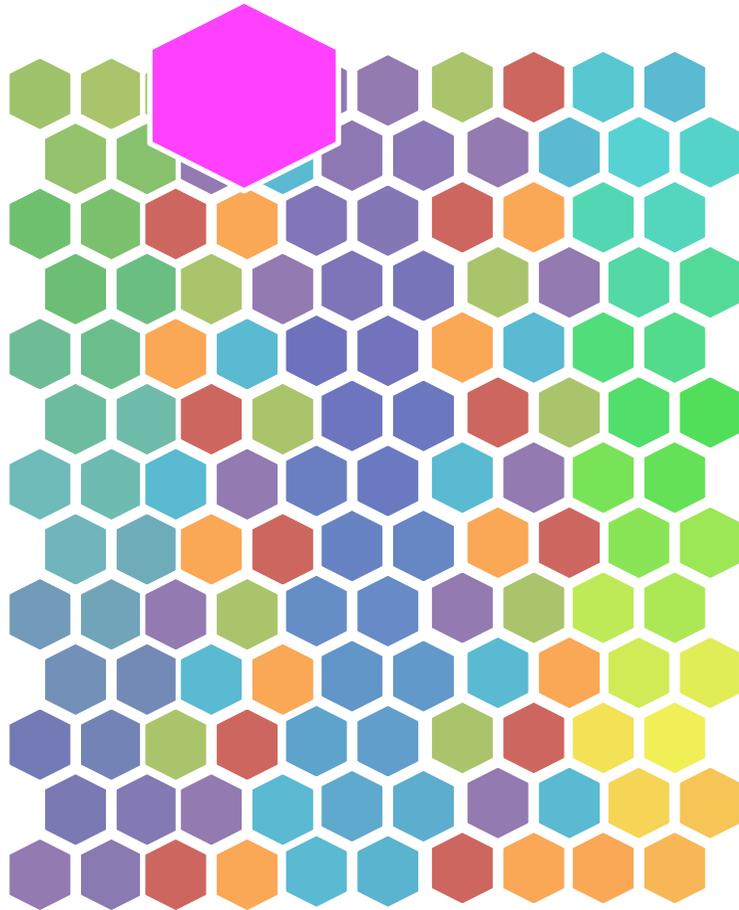
Revistas de divulgación

NO ATIENDE A OBJETIVOS TEMPORALES

NO ATIENDE A LOS OBJETIVOS DE RENDIMIENTO

## ASESORAMIENTO PROFESIONAL:

### Entrenamiento personalizado vs Entrenamiento en grupo



NIVELES DE CONCRECIÓN DE ENTRENAMIENTO:

NIVEL 2: Entrenamiento personalizado

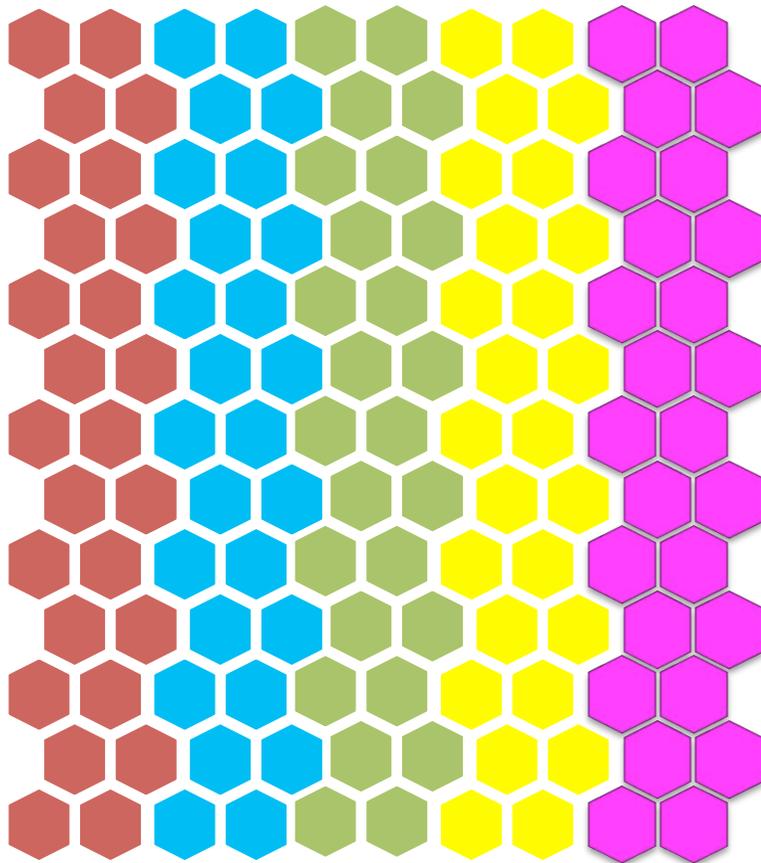
Alto rendimiento.

SE PIERDE EL  
FACTOR SOCIAL  
IMPLÍCITO A LA AF

MAYOR  
EXIGENCIA  
COMPROMISO  
CON EL PLAN

## ASESORAMIENTO PROFESIONAL:

Entrenamiento personalizado (microgrupos) vs Entrenamiento en grupo



NIVELES DE CONCRECIÓN DE ENTRENAMIENTO:

NIVEL 3: MI EXPERIENCIA

MICROGRUPOS.

OBJETIVOS  
COMUNES DE  
ENTRENAMIENTO

ATIENDE A  
OBJETIVOS  
TEMPORALES

EFFECTO  
FACILITADOR  
ANTE CARGAS

ELEVADAS  
ADHERENCIA AL  
PLAN  
(SOCIALIZACIÓN)

## ASESORAMIENTO PROFESIONAL:

Entrenamiento personalizado (microgrupos) vs Entrenamiento en grupo

**Atletas federados**

**Medio Fondo (400-800ml)  
MF y Fondo (1500ml y >)**

**5 – 10k**

**10k – MM**

**MM – Maratón**

**Corredores de  
Montaña**



**METAESPORT**

# ASESORAMIENTO PROFESIONAL:

## Entrenamiento personalizado (microgrupos) vs Entrenamiento en grupo

| PERIODO   | MICROCICLO |     |      | ESPUEZO RECIBIDO                |        | FC (bpm) |              |                           |
|---|------------|-----|------|---------------------------------|--------|----------|--------------|---------------------------|
|   | ESPECIFICO | TPO | AMMC | FRACME                          | ATLITA | ENTREN   | PER          | PO                        |
| ESP. J  | C          | A   | 7.3  | 8.3                             | 11.0   | 8        | 9999         | 9999                      |
| <b>OBJETIVOS:</b> Zona Mixta (KJ+) - Desarrolla U Lactato<br>Zona Mixta (KS) - Mejora VO2max<br>Fza. General Máxima   Entrenamiento en circuito |            |     |      |                                 |        |          |              |                           |
| <b>L 21</b>   | K1         | K2  | K3   | Flexibilidad (10')              |        |          |              |                           |
| HR  | 12         |     |      | T.C. (30') recorriendo 5 rectas |        |          |              |                           |
| <b>M 22</b>   | K1         | K2  | K3   | DESCANSO                        |        |          |              |                           |
| <b>X 23</b>   | K1         | K2  | K3   | 1                               | x      | 5        | x            | 1000                      |
| Fuerza  | 8          |     |      | M. 1:05-08                      |        |          | Res. 2' Ints |                           |
| <b>J 24</b>   | K1         | K2  | K3   | Flexibilidad (10')              |        |          |              |                           |
| 10'   |            |     |      | Ejerc. de compensación          |        |          |              |                           |
| <b>V 25</b>   | K1         | K2  | K3   | Flexibilidad (10') + TC (15')   |        |          |              |                           |
| 8   |            |     |      | 2                               | x      | 5        | x            | 300 M. 30 Res. 1:20 P. 5' |
| <b>S 26</b>   | K1         | K2  | K3   | Flexibilidad (10')              |        |          |              |                           |
| 8   |            |     |      | T.C. (10') recorriendo 5 rectas |        |          |              |                           |

| PERIODO   | MICROCICLO |     |      | ESPUEZO RECIBIDO                          |        | FC (bpm) |         |                           |
|---|------------|-----|------|---|--------|----------|---------|---------------------------|
|   | ESPECIFICO | TPO | AMMC | FRACME                                    | ATLITA | ENTREN   | PER     | PO                        |
| ESP. J  | C          | A   | 7.3  | 8.3                                       | 11.0   | 8        | 9999    | 9999                      |
| <b>OBJETIVOS:</b> Zona Mixta (KJ+) - Desarrolla U Lactato<br>Zona Mixta (KS) - Mejora VO2max<br>Fza. General Máxima   Entrenamiento en circuito |            |     |      |   |        |          |         |                           |
| <b>L 21</b>   | K1         | K2  | K3   | Flexibilidad (10')                        |        |          |         |                           |
| HR  | 8          | 2   |      | Fuerza Especial J x 2                     |        |          |         |                           |
| <b>M 22</b>   | K1         | K2  | K3   | DESCANSO                                  |        |          |         |                           |
| <b>X 23</b>   | K1         | K2  | K3   | 2   | x      | 4        | x       | 300                       |
| Fuerza  | 8          |     |      | M. 20                                     |        |          | Res. 2' | Punt. 5'                  |
| <b>J 24</b>   | K1         | K2  | K3   | Flexibilidad (10')                        |        |          |         |                           |
| 8   | 4          |     |      | Ejerc. de compensación                    |        |          |         |                           |
| <b>V 25</b>   | K1         | K2  | K3   | Flexibilidad (10') + TC (15')             |        |          |         |                           |
| 6   | 2          |     |      | 2   | x      | 5        | x       | 300 M. 30 Res. 1:20 P. 5' |
| <b>S 26</b>   | K1         | K2  | K3   | Flexibilidad (10')                        |        |          |         |                           |
| 10  | 2          |     |      | (1) Ejercicios de Tobillo (1)             |        |          |         |                           |
|   |            |     |      | (2) Cuestas T1: 10 x 100 M. 95% Res. Ints |        |          |         |                           |

# ASESORAMIENTO PROFESIONAL:

## Entrenamiento personalizado (microgrupos) vs Entrenamiento en grupo

| OBJETIVOS:   | MÉTRICAS |        |     | ESPUEJO PERCIBIDO                         |     |     |     | C-Interval |     |  |
|--|----------|--------|-----|---|-----|-----|-----|------------|-----|--|
|  | ATLETA   | ENTREN | FCI | FCI                                       | FCI | FCI | FCI | FCI        | FCI |  |
| Cap. Aeróbica<br>Potencia Aeróbica<br>Fza. General |          |        |     |   |     |     |     |            |     |  |
| <b>L 21</b>  | K1       | K2     | K3  | Flexibilidad (1R)                         |     |     |     |            |     |  |
|  | 10       |        |     | Mañana: Circuitos de Fuerza x3 - Int. 80% |     |     |     |            |     |  |

| OBJETIVOS:   | MÉTRICAS |        |     | ESPUEJO PERCIBIDO                         |     |     |     | C-Interval |     |  |
|--|----------|--------|-----|---|-----|-----|-----|------------|-----|--|
|  | ATLETA   | ENTREN | FCI | FCI                                       | FCI | FCI | FCI | FCI        | FCI |  |
| Cap. Aeróbica<br>Potencia Aeróbica<br>Fza. General |          |        |     |   |     |     |     |            |     |  |
| <b>L 21</b>  | K1       | K2     | K3  | Flexibilidad (1R)                         |     |     |     |            |     |  |
|  | 10       |        |     | Mañana: Circuitos de Fuerza x3 - Int. 80% |     |     |     |            |     |  |

K1 > 4:06 < 168 K2 4:05 3:49 169 176 K3 3:48 3:31 177 182 K3+ 3:30 3:20 182 187 MIXTO: 3:20 2:59 187 194

K1 > 4:27 < 145 K2 4:26 4:08 145 150 K3 4:07 3:49 149 157 K3+ 3:49 3:40 158 162 MIXTO: 3:39 3:10 162 182

|             |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>X 23</b> | K1 | K2 | K3 | DESCANSO<br>(Pincha aquí) Excéntricos isométricos<br>(Pincha aquí) Ejercicios de propiocepción |  |  |  |  |  |  |
| <b>J 24</b> | K1 | K2 | K3 | Flexibilidad (1R)  |  |  |  |  |  |  |
|             | 12 |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>V 25</b> | K1 | K2 | K3 | 2 x ( 100 + 1000 + 100 )<br>K1 K2 K3   |  |  |  |  |  |  |
|             | 4  |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>S 26</b> | K1 | K2 | K3 | T.C. (1R)  |  |  |  |  |  |  |
|             | 6  |    |    | 6 x 100 Int. 20' Rec. F  |  |  |  |  |  |  |

|             |    |    |    |   |  |  |  |  |  |  |
|-------------|----|----|----|---|--|--|--|--|--|--|
| <b>X 23</b> | K1 | K2 | K3 | 2 x ( 100 + 1000 + 100 )<br>K1 K2 K3              |  |  |  |  |  |  |
| <b>J 24</b> | K1 | K2 | K3 | Flexibilidad (1R)                                 |  |  |  |  |  |  |
|             | 10 |    |    | Circuit Training x 2 - Load 40' Rec. 20' P. Tact. |  |  |  |  |  |  |
| <b>V 25</b> | K1 | K2 | K3 | Flexibilidad (1R)                                 |  |  |  |  |  |  |
|             | 12 |    |    |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>S 26</b> | K1 | K2 | K3 | T.C. (1R)   |  |  |  |  |  |  |
|             | 6  |    |    | 6 x 100 Int. 20' Rec. F                           |  |  |  |  |  |  |



## ASESORAMIENTO PROFESIONAL:

Entrenamiento personalizado (microgrupos) vs Entrenamiento en grupo

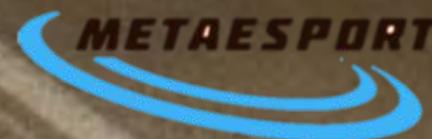


800ml

Maratón

3000mo  
Campo a  
través

*“Diferentes estados de forma, pueden hacer coincidir contenidos de entrenamiento en corredores con diferentes objetivos”*



## ASESORAMIENTO PROFESIONAL.

### Diseño de objetivos: Modelo tradicional vs Planificación más contemporánea

| Fecha            | Denominación   | Organizadores locales  | Distancia |
|------------------|--|--|-----------|
| 25 de enero      | 17ª Carrera Popular Galápagos  | C.A. Galápagos   | 6.100m    |
| 22 de febrero    | 4ª Carrera Universitat de València-Servei d'Educació Física i Esports    | Universitat de València, Servei d'Educació Física i Sports                         | 5.300m    |
| 22 marzo         | 6ª Carrera per la salut "Junts Podem"                                    | Colegio Oficial de Médicos de Valencia, C.D. Galeno y Valencia Basket Running Team | 6.200 m   |
| 26 de abril      | 2ª Carrera José Antonio Redolat  | C.A. Redolat Team  | 6.200 m   |
| 31 mayo          | 1ª Carrera Never Stop Running "Nunca te rindas"                          | C.A Never Stop Running   | 5.050 m   |
| 21 de junio      | 6ª Volta a Peu del Levante, U.D.   | Levante, U.D.  | 5.800 m   |
| 13 de septiembre | 39ª Volta a Peu als Barris de Sant Marcell i Sant Isidre                 | Associació de Veïns Sant Marcell i Associació de Veïns Sant Isidre                 | 6.1000 m  |
| 4 de octubre     | 6ª Volta a Peu de les Falles de València «Colegio Arte Mayor de la Seda» | Junta Central Fallera  | 6.150 m   |
| 8 de noviembre   | 15ª Volta a Peu al Cabanyal  | Hermandad Santísimo Cristo del Salvador  | 5.800 m   |
| 29 de noviembre  | 15ª Vuelta a Pie Solidaria "Es Posible"                                  | Asociación Es Posible y C.D. Es Posible  | 6.400 m   |



## ASESORAMIENTO PROFESIONAL.

Diseño de objetivos: Modelo tradicional vs Planificación más contemporánea



| FECHA   | PRUEBA                                | LOCALIDAD      | DISTANCIA |
|---------|---------------------------------------|----------------|-----------|
| 28-mar  | XXV Media Maratón Ciudad de Moncada   | MONCADA        | 21.097 m. |
| 11-abr  | XV Gran Fondo de la Pobla de Vallbona | POBLA VALLBONA | 15.000 m. |
| 25-abr  | XXX Media Maratón Puerto de Sagunto   | SAGUNTO        | 21.097 m. |
| 8-may   | XIV 15 Km Vila de Massamagrell        | MASSAMAGRELL   | 15.000 m. |
| 10-may  | IV 10km recintes playa de Canida      | CANIDA         | 10.000 m. |
| 20-jun  | XII Gran Fondo de Liria               | LLIRIA         | 15.000 m. |
| 4-julio | XII 10K Canet d'en Berenguer          | CANET          | 10.000 m. |
| 23-ago  | XXXVI Gran Fondo Int. Siete Aguas     | SIETE AGUAS    | 15.150 m. |
| 8-sep   | IV Gran Fond hostalet                 | ALJAFAR        | 15.000 m. |
| 27-sep  | XXI Gran Fondo Vila de Paterna        | PATERNA        | 15.000 m. |
| 25-oct  | XXXII Volta a Feu Cullera             | CULLERA        | 12.700 m. |
| 8-nov   | XXX Pujada al Castell de Xàtiva       | XATIVA         | 10.000 m. |



## ASESORAMIENTO PROFESIONAL.

Diseño de objetivos: Modelo tradicional vs Planificación más contemporánea



**10K VALENCIA**  
TRINIDAD ALFONSO

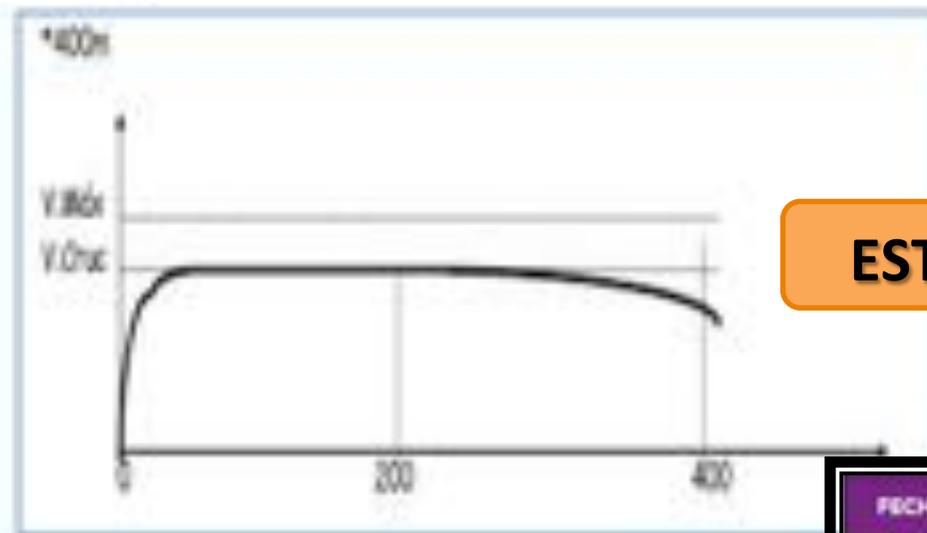


**MARATÓN VALENCIA**  
TRINIDAD ALFONSO 



## ASESORAMIENTO PROFESIONAL.

Diseño de objetivos: Modelo tradicional vs Planificación más contemporánea

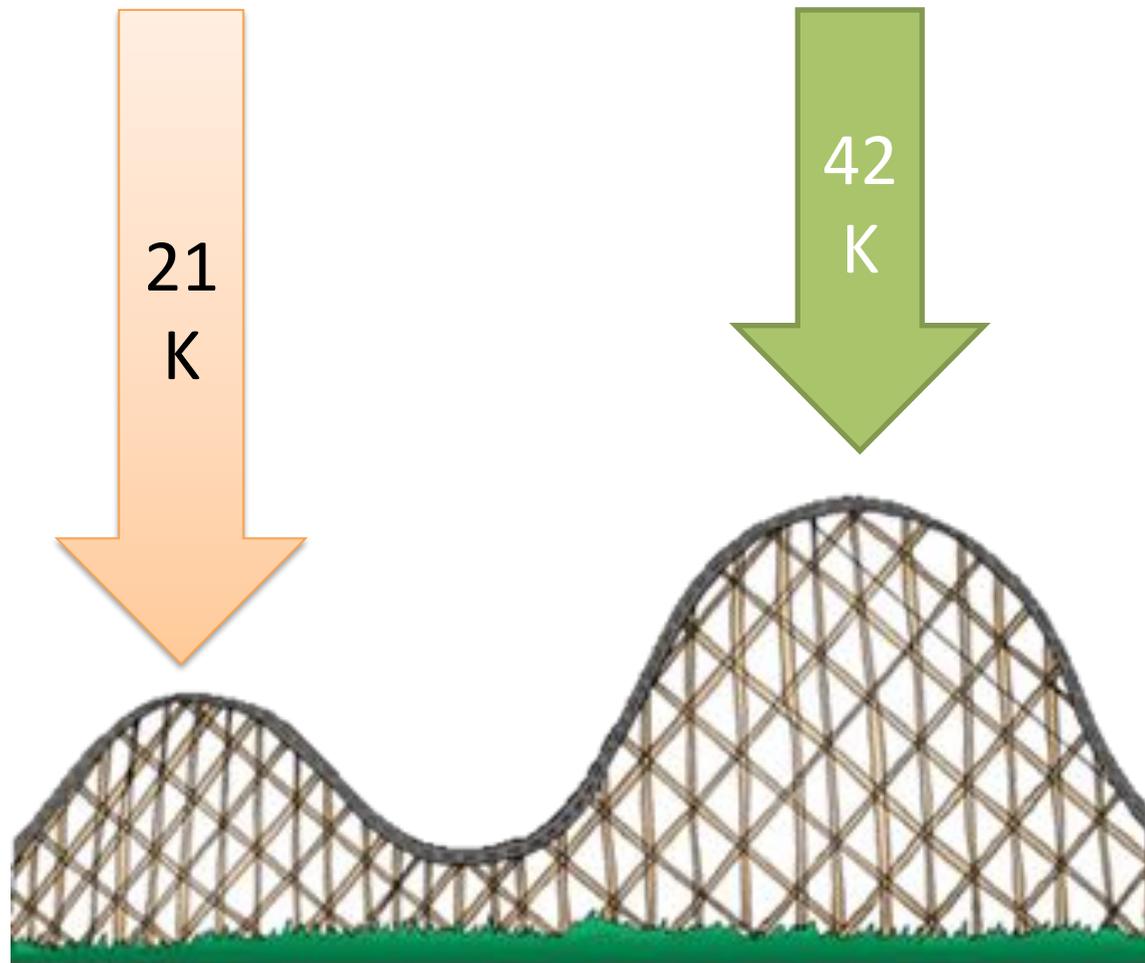


## ESTADO DE FORMA SUBMAXIMAL

| FECHA   | PRUEBA                               | LOCALIDAD     | DISTANCIA |
|---------|--------------------------------------|---------------|-----------|
| 29-mar  | XXIV Media Maratón Ciudad de Moncada | MONCADA       | 21.097 m. |
| 11-abr  | XV Gran Fondo de la Pobla de Vilbona | POBLA VILBONA | 15.000 m. |
| 25-abr  | XXX Media Maratón Puerto de Sagunto  | SAGUNTO       | 21.097 m. |
| 9-may   | XVI 15 Km Vila de Massamagrell       | MASSAMAGRELL  | 15.000 m. |
| 30-may  | IV 10km nocturnos playa de Canet     | CANET         | 10.000 m. |
| 20-jun  | XII Gran Fondo de Llíria             | LLIRIA        | 15.000 m. |
| 4-julio | XII 10K Canet d'en Berenguer         | CANET         | 10.000 m. |
| 22-ago  | XXXVI Gran Fondo Int. Sete Aigues    | SIETE AGUAS   | 15.150 m. |
| 8-sep   | IV Gran Fond nocturni                | ALFAFAR       | 15.000 m. |
| 27-sep  | XXI Gran Fondo Vila de Paterna       | PATERNA       | 15.000 m. |
| 25-oct  | XXXII Volta a Peu Cullera            | CULLERA       | 12.700 m. |
| 8-nov   | XXX Pujada al Castell de Xàtiva      | XATIVA        | 10.000 m. |

## ASESORAMIENTO PROFESIONAL.

Diseño de objetivos: Modelo tradicional vs Planificación más contemporánea



## ASESORAMIENTO PROFESIONAL.

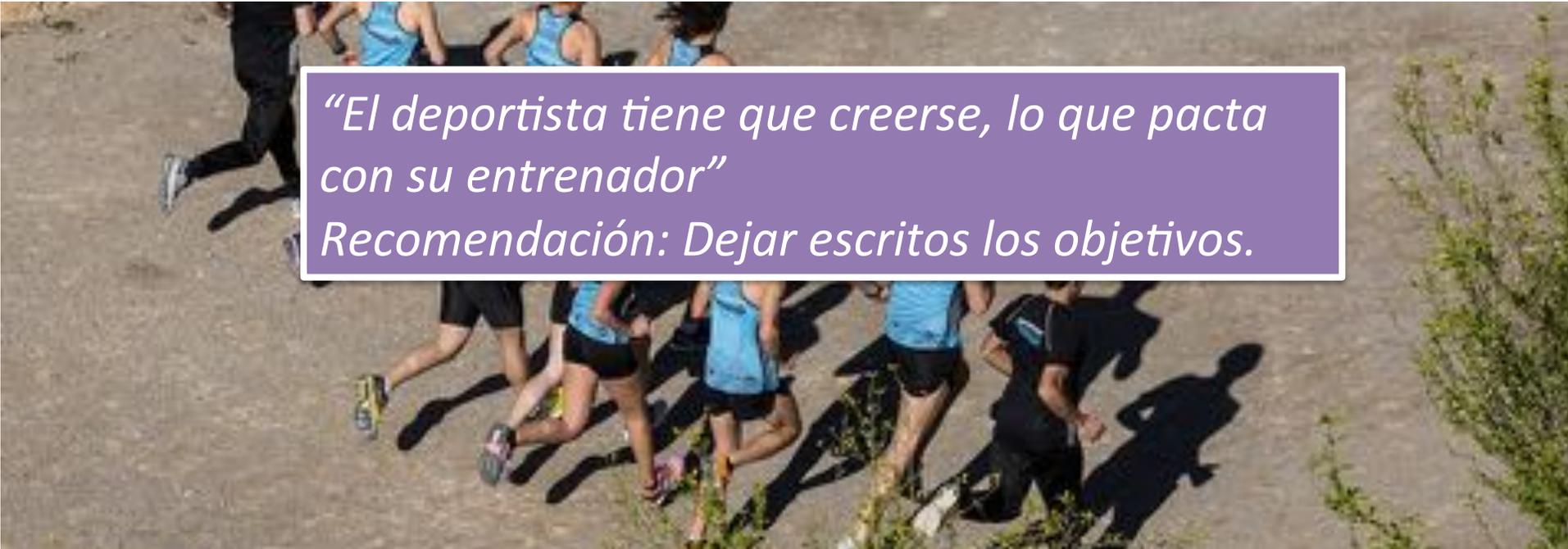
Diseño de objetivos: Modelo tradicional vs Planificación más contemporánea

| FECHA   | PRUEBA                               | LOCALIDAD      | DISTANCIA |
|---------|--------------------------------------|----------------|-----------|
| 28-mar  | XXIV Media Maratón Ciudad de Moncada | MONCADA        | 21.097 m. |
| 11-abr  | XV Gran Fondo de la Pobla de Valbona | POBLA VALLBONA | 15.000 m. |
| 25-abr  | XXX Media Maratón Puerto de Sagunto  | SAGUNTO        | 21.097 m. |
| 8-may   | XIV 75 Km Vila de Massamagrell       | MASSAMAGRELL   | 15.000 m. |
| 10-may  | IV 10km nocturnas playa de Canet     | CANET          | 10.000 m. |
| 20-jun  | XII Gran Fondo de Llíria             | LLIRIA         | 15.000 m. |
| 4-julio | XII 10K Canet d'en Berenguer         | CANET          | 10.000 m. |
| 22-ago  | XXXVI Gran Fondo mt. Siete Aguas     | SIETE AGUAS    | 15.150 m. |
| 4-sep   | IV Gran Fond nocturni                | ALFAFAR        | 15.000 m. |
| 27-sep  | XXI Gran Fondo Vila de Paterna       | PATERNA        | 15.000 m. |
| 25-oct  | XXXII Volta a Peu Cullera            | CULLERA        | 12.700 m. |
| 8-nov   | XXX Pujada al Castell de Xàtiva      | XATIVA         | 10.000 m. |

**SECUNDARIAS**

**IMPORTANTES**

**PRINCIPALES**



*“El deportista tiene que creerse, lo que pacta con su entrenador”  
Recomendación: Dejar escritos los objetivos.*

## ASESORAMIENTO PROFESIONAL.

### Importancia del trabajo de fuerza

BARRAS Y DISCOS (Pesas)

CIRCUITOS

EJERCICIOS GIMNÁSTICOS (Complementarios)

SOBRECARGAS

- Máquinas.
- Arrastres.
- Lastres (Muñequeras, tobilleras o Cinturón lastrado)
- Gomas elásticas.
- Cinchas o cinturones rusos

SALTOS

- Horizontales
- Verticales

TERRENO UTILIZADO

CLIMATOLOGÍA



## ASESORAMIENTO PROFESIONAL.

### Importancia del trabajo de fuerza

**JERARQUÍA:** El deportista da más importancia a los entrenamientos de carrera

**TIEMPO:** El deportista no está predispuesto a sustituir su sesión de carrera por un contenido de fuerza.

**MEDIOS:** El deportista no dispone de materiales para llevar a cabo la sesión

**... PODEMOS LLEGAR A PERDER DEPORTISTAS, SI EL DEPORTISTA NO ES CAPAZ DE CUMPLIR EL PLAN DE ENTRENO**



## CONCIENCIAR AL DEPORTISTA DE ESTE CONTENIDO

- Elemento clave para mejorar nuestra economía de carrera.
- Elemento preventivo de lesiones.

## ADAPTAR LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO A LA SITUACIÓN DEL DEPORTISTA



**FEEDBACK.**



SALUD  
DEPOR  
TIVA  
NISA

**METAESPORT**

## A modo de conclusión...



## Para llevaros a casa...

- **Determinante del éxito: Conocer el perfil del corredor y sus expectativas (metas deportivas)**
- **Necesidad de EVALUAR**
  - **Inicial:** Conocer punto de partida
  - **Continua:** Evaluar el proceso.
- **Modelo de entrenamiento por microgrupos unificando objetivos comunes.**
- **Diferentes estados de forma, pueden hacer coincidir contenidos de entrenamiento en corredores con diferentes objetivos”**



## Para llevaros a casa...

- **Diseño de objetivos:** *“El deportista tiene que creerse, lo que pacta con su entrenador”* Dejar escritos los objetivos.
- **Importancia del contenido de fuerza** en el plan de entrenamiento del corredor popular.
- **Feedback:** *Compromiso del corredor con el plan de entrenamiento*
- *“Se puede llegar al atletismo federado desde el atletismo popular”*



**MUCHAS GRACIAS POR  
VUESTRA ATENCIÓN !!!**



[info@metaesport.es](mailto:info@metaesport.es)

*Design by MJ*

