

GUÍA DE ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO

MEJORA TU RENDIMIENTO, REDUCE TU TIEMPO POR KILÓMETRO Y LLEVA TU ENTRENAMIENTO AL SIGUIENTE NIVEL.

¿EN QUÉ CONSISTE ESTE ENTRENAMIENTO?

Este programa está diseñado para mejorar tu rendimiento cardiovascular y, sobre todo, reducir tu tiempo por kilómetro de forma progresiva. A través de diferentes tipos de sesiones, trabajaremos distintas intensidades para que tu cuerpo se adapte, gane eficiencia y seas capaz de correr más rápido con menos esfuerzo.

El entrenamiento se basa en intervalos, alternando momentos de alta intensidad con fases de recuperación. Esto permite mejorar tanto la resistencia como la capacidad de esfuerzo máximo.

ZONAS DE INTENSIDAD

	WALKING RECOVERY (RECUPERACIÓN CAMINANDO)	<ul style="list-style-type: none"> Objetivo: recuperación Sensación: muy cómoda Zona cardíaca: gris y azul (zonas más bajas) Actividad: caminar o parar si es necesario
	BASE (ZONA AERÓBICA CONTROLADA)	<ul style="list-style-type: none"> Objetivo: mantener actividad mientras recuperas Sensación: cómoda pero activa Zona cardíaca: verde (71% - 83% FC máx.) Actividad: trote suave o caminata rápida
	PUSH (RITMO MEDIO-ALTO)	<ul style="list-style-type: none"> Objetivo: mejorar el rendimiento Sensación: exigente pero controlable Zona cardíaca: naranja (84% - 91/92% FC máx.) Actividad: carrera intensa o caminata muy rápida
	ALL OUT (MÁXIMA INTENSIDAD)	<ul style="list-style-type: none"> Objetivo: desarrollar velocidad y potencia Sensación: muy alta exigencia Zona cardíaca: roja (92% - 100% FC máx.) Actividad: sprint o esfuerzo máximo

OBJETIVO PRINCIPAL

REDUCIR TU TIEMPO POR KILÓMETRO

Ejemplo: pasar de 5:00 min/km a tiempos más bajos.



TIPOS DE SESIONES



1. INTERVÁLICOS PIRAMIDALES

Trabajo progresivo donde aumentamos y disminuimos la duración e intensidad de los intervalos.



2. SESIÓN DE POTENCIA

Enfocada en mejorar la potencia anaeróbica y la velocidad máxima. (Push y All Out).



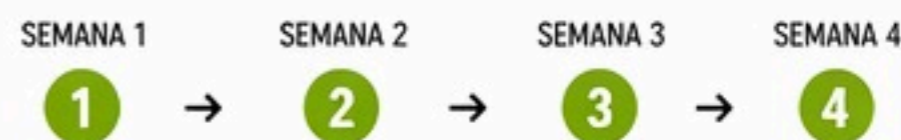
3. CARDIO CONTINUO

Trabajo más estable para mejorar la resistencia aeróbica.

PROGRESIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La duración del programa dependerá de cuántos días entrenes a la semana.

1 DÍA POR SEMANA



Entrenamiento 1 → Entrenamiento 2 → Entrenamiento 3 → Repite ciclo

CICLO COMPLETO CADA 12 SEMANAS (3 CICLOS)

2 DÍAS POR SEMANA



Duración total: **8 SEMANAS**

3 DÍAS POR SEMANA



Duración total: **ENTRE 4 Y 6 SEMANAS**

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- MEJORAR TU RITMO POR KILÓMETRO**
Buscamos que progresivamente reduzcas tu tiempo. 
- APRENDER A GESTIONAR LAS INTENSIDADES**
Sabrás cuándo apretar y cuándo recuperar, optimizando tu rendimiento. 
- MEJORAR LA RECUPERACIÓN ACTIVA**
Que en el ritmo base puedas mantener el movimiento (trote) sin necesidad de caminar, mientras reduces pulsaciones. 

ADAPTACIÓN SEGÚN NIVEL

- SI ESTÁS EMPEZANDO**
 - ✓ Puedes caminar en base y recovery.
 - ✓ Corre solo en intervalos Push y All Out.
 - ✓ El Push puede ser caminata rápida.
 - ✓ Prioriza acostumbrarte al esfuerzo intenso. 
- SI YA CORRES**
 - ✓ Mantén el base corriendo, pero a ritmo suave.
 - ✓ El Push será un trote exigente pero sostenible.
 - ✓ El All Out será un sprint real.
- BASE / RECOVERY:** Caminar o trote suave
- PUSH:** Intensidad media-alta
- ALL OUT:** Sprint (esfuerzo máximo)

CLAVE DEL ÉXITO

- La mejora no está en ir siempre al máximo, sino en respetar cada zona de intensidad.
-  **APRENDER A RECUPERAR BIEN** TE PERMITIRÁ RENDIR MEJOR EN LOS MOMENTOS IMPORTANTES.
-  **LA CONSTANCIA EN LOS RITMOS AERÓBICOS ES LA BASE DE TU MEJOR RENDIMIENTO.**
-  **DISFRUTA DEL PROCESO.** CADA KILÓMETRO TE ACERCA A TU MEJOR VERSIÓN.



ENTRENAMIENTO **1**

INTERVÁLICO PIRAMIDAL



OBJETIVO:

Mejorar la resistencia y el control de ritmos.



TIPO DE SESIÓN:

Trabajo progresivo donde aumentamos y disminuimos la duración o intensidad de los intervalos.

PIRÁMIDE DE INTERVALOS

BLOQUE	TIEMPO		RITMO / INTENSIDAD	ZONA CARDÍACA
	1	3:00	PUSH	NARANJA (84% - 91/92%)
	2	1:00	BASE	VERDE (71% - 83%)
	3	2:00	PUSH	NARANJA (84% - 91/92%)
	4	1:00	BASE	VERDE (71% - 83%)
	5	1:00	PUSH	NARANJA (84% - 91/92%)
	6	1:00	BASE	VERDE (71% - 83%)
	7	2:00	PUSH	NARANJA (84% - 91/92%)
	8	1:00	BASE	VERDE (71% - 83%)
	9	3:00	PUSH	NARANJA (84% - 91/92%)
	10	1:00	BASE	VERDE (71% - 83%)
	11	3:00	PUSH	NARANJA (84% - 91/92%)



TIEMPO TOTAL APROXIMADO:
24-26 MIN



RECUPERACIÓN FINAL:
5 min caminando en zona
Walking Recovery

LEYENDA DE INTENSIDADES

WALKING RECOVERY (RECUPERACIÓN CAMINANDO)	BASE (ZONA AERÓBICA CONTROLADA)	PUSH (RITMO MEDIO-ALTO)	ALL OUT (MÁXIMA INTENSIDAD)
ZONA GRIS Y AZUL (más bajas)	VERDE (71% - 83% FC máx.)	NARANJA (84% - 91/92% FC máx.)	ROJA (92% - 100% FC máx.)












OBJETIVO:

Mejorar la potencia anaeróbica y la velocidad máxima.



TIEMPO TOTAL APROXIMADO:
30-40 MIN

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

BLOQUE	TIEMPO	RITMO / INTENSIDAD	ZONA	DETALLE
CALENTAMIENTO	5-10 min	 BASE	VERDE (71% - 83% FC máx.)	Trote suave y activa el cuerpo.
RONDA PRINCIPAL (5 RONDAS) 	1:00	 PUSH	NARANJA (84% - 91/92% FC máx.)	Mantén la intensidad en Push.
	1:00	 BASE	VERDE (71% - 83% FC máx.)	Recupera mientras sigues en movimiento.
	0:30	 ALL OUT	ROJA (92% - 100% FC máx.)	Esfuerzo máximo.
	60-90 seg	 WALKING RECOVERY	GRIS / AZUL (más bajas FC)	Recuperación caminando.
BONUS (x3 RONDAS) 	0:30	 ALL OUT	ROJA (92% - 100% FC máx.)	Esfuerzo máximo.
	1:00	 WALKING RECOVERY	GRIS / AZUL (más bajas FC)	Recuperación caminando.



RECUPERACIÓN FINAL: 5 min caminando en zona Walking Recovery



CLAVE DEL ÉXITO

La potencia se construye en el esfuerzo, pero se mejora en la recuperación.



CONSEJO

Controla tu frecuencia cardíaca y mantén la técnica en cada intervalo.



BENEFICIOS

Aumenta tu potencia, acelera tu capacidad anaeróbica y mejora tu rendimiento global.



ENFOQUE

Explosividad, velocidad y recuperación activa. Ese es el camino.



OBJETIVO:




Mejorar la resistencia aeróbica y la capacidad de mantener el ritmo.



TIEMPO TOTAL APROXIMADO:

30-35 MIN

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

BLOQUE	TIEMPO	RITMO / INTENSIDAD	ZONA	DETALLE
CALENTAMIENTO	5-10 min	 BASE	VERDE (71% - 83% FC máx.)	Trote suave y activa el cuerpo.
CARDIO RESISTENCIA CONTINUO	23:00 min	 RITMO CONSTANTE	VERDE - NARANJA (71% - 91% FC máx.)	Mantén un ritmo constante en zona verde-naranja.
ENFRIAMIENTO	5 min	 BASE	VERDE (71% - 83% FC máx.)	Trote suave y recupera la respiración.



RECUPERACIÓN FINAL: 5 min caminando en zona Walking Recovery



CLAVE DEL ÉXITO

La constancia en los ritmos aeróbicos es la base de tu mejor rendimiento.



CONSEJO

Elige un ritmo que puedas mantener sin fatigarte en exceso. La clave está en la constancia.



BENEFICIOS

- ✓ Mejora tu resistencia aeróbica.
- ✓ Aumenta tu capacidad cardiovascular.
- ✓ Favorece la recuperación y reduce el riesgo de lesiones.



ENFOQUE

Ritmo constante, respiración controlada y mentalidad sólida. Este es tu camino hacia la resistencia.