

Planes de entrenamiento pretemporada

escrito por Laurent Colas | 24/01/2022



Planes de entrenamiento pretemporada

Plan de entrenamiento y preparaciones de pretemporada

Plan entrenamiento pretemporada 3/4 días y sesiones semana

Plan entrenamiento pretemporada 5/6 días y sesiones semana

Plan entrenamiento pretemporada 7 sesiones semana

Los mejores relojes deportivos Garmin para entrenamiento running y competiciones

Vista previa

Producto

Precio



[Garmin Forerunner 55 - Reloj inteligente para running con GPS, planes de entrenamiento,...](#)

205,29 EUR
155,99 EUR
✓prime




[Precio y disponibilidad](#)



[Garmin Venu 2 - Reloj inteligente con GPS, música y deportes, Azul Grafito, 45 mm](#)

378,20 EUR
343,00 EUR
✓prime

[Precio y disponibilidad](#)

Vista previa	Producto	Precio	
	Garmin fēnix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores,...	699,99 EUR 535,56 EUR	Precio y disponibilidad
	Garmin GPS-Uhr Enduro 2 Titane gris	984,00 EUR ✓prime	Precio y disponibilidad
	Garmin EPIX 2 - Reloj GPS Multideporte con Pantalla táctil AMOLED, Funciones Superiores, frecuencia...	899,99 EUR 570,16 EUR ✓prime	Precio y disponibilidad

Manolo Running Coach podrá recibir una comisión por la venta de un producto dentro del programa “Amazon Afiliados”

Para elegir y optimizar su plan de entrenamiento, invito a consultar estos enlaces para mejorar la selección de su plan de entrenamiento pretemporada:

- [¿Qué es la VAM?](#)
- [Como pasar un test VAM](#)
- [Como utilizar mis planes entrenamiento Manolo Running Coach](#)



Cada plan de entrenamiento se puede descargar en PDF

Los Planes y programas de entrenamiento pretemporada son muy importante para preparar su temporada. Sin preparación de pretemporada, usted no tendrá las bases físicas para mantener un nivel de forma a lo largo de la temporada y seguir los entrenamientos

Los planes son ordenados por orden creciente de dificultad, del más fácil al más duro

Antes seleccionar un plan, usted se debe conocer su VAM

<https://manolo-running-coach.com/la-velocidad-aerobica-maxima-vam/>

Al inicio de la preparación, considerar que su VAM es de 5 km más elevada que su velocidad de footing (Vf)

- $VAM = Vf + 5\text{km/h}$

Ejemplo, si usted corre a 10 km/h en su salida en trote fácil, su VAM será de 15 km/h

test VAM durante la preparación

Durante la preparación de pretemporada, he colocado una sesión donde tendrás que hacer una prueba para actualizar y personalizar sus velocidades de entrenamiento.

Se tratará de hacer una prueba VAMEVAL ([MP3](#) y [MP4](#) disponible aquí) o una de [5 minutos de duración](#)

Mis Consejos para entrenarse y seguir una preparación pretemporada con mis planes de entrenamientos pretemporada

- Si usted no sabe cuál plan elegir, o no encuentra un plan para su objetivo, [contactarme](#)
- Cada plan está indicado en % de VAM. Usted debe conocer su VAM para personalizar al máximo su entrenamiento > [informaciones sobre la VAM](#)
- Durante las sesiones, si no es posible seguir las velocidades indicadas, usted tiene que bajar la velocidad de 5% (ejemplo: pasar de 85% a 80%).
- Si usted está enfermo, herido o muy cansado, no entrenarse con sesiones intensivas y no hacer competiciones.
- Consultar cada año un médico para verificar su buen estado de salud para la práctica en competición.
- Pasado los 40 años, consultar un cardiólogo al menos todos los 5 años.
- Hacer cada semana al menos una vez a la semana estiramientos y trabajo de abdominales.
- Usted puede entrenarse con un pulsómetro, sin embargo, por este es necesario pasar la prueba de VAM con el pulsómetro para medir la frecuencia cardíaca máxima, y por la mañana medir sus pulsos al momento de levantarse.
- El entreno con los pulsos es cuasi imposible a intensidades superiores a 90% de la VAM, esto es debido a la inercia cardíaca. Por esta razón, la VAM es más adecuada para los esfuerzos cerca de VO2MAX y de corta duración.