

# RUN PUMA SQUAD 21K PROGRAM

BLOQUE MC

|             |   | WK        | LUN                         | MAR            | MIERC                 | JUEV                                  | VIERN    | SAB                             | DOM             | Nutrición   |   | TIPS |
|-------------|---|-----------|-----------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------------|----------|---------------------------------|-----------------|---|---|------|
| BASE        | 1   | <b>1</b>  | 5K EASY + 20 mins STR + STT | 30-40 mins STR | 40-50 mins AERO       | 5K EASY / 30 mins STR                 | REST DAY | FARTLEK RUN: 7K                 | REST DAY        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingesta de Electrolitos para evitar calambres, antes y durante los entrenamientos más LARGOS.</li> <li>- Ingesta de Carbohidratos previo y durante las sesiones más INTENSAS.</li> <li>- Hidratación durante el día, independiente de tu hidratación durante la sesión de entrenamiento.</li> <li>- no consumas nada demasiado irritante o grasoso previo a tus entrenamientos.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer 10mins previos a tu sesión de Drills de técnica</li> <li>- Asegúrate de tener el tenis correcto para tu tipo de pisada</li> <li>- consigue calcetas específicas para RUNNING, estarás durante 2hrs aprox haciendo el mismo movimiento, no queremos ampollas en los pies.</li> <li>- Prueba y conoce la ropa adecuada dependiendo el clima, la hora y locación de tu evento.</li> <li>- Una herramienta bastante funcional es un reloj que pueda medir tu intensidad (FC por ejemplo), y tu distancia.</li> </ul> |      |
|             | 2   | <b>2</b>  | 6K EASY + 20 mins STR + STT | 30 mins STR    | 60 mins AERO          | 6K EASY / 30 mins STR                 | REST DAY | FARTLEK RUN: 9K                 | REST DAY        |   |   |      |
|             | 3   | <b>3</b>  | 6K EASY + 20 mins STR + STT | 40 mins STR    | 60 mins AERO          | 4mins EASY x 1 min HARD (6-8 Rounds)  | REST DAY | 5K EASY + 3K TEMPO              | REST DAY        |   |   |      |
|             | 4   | <b>4</b>  | 7K EASY + 20 mins STR + STT | 40 mins STR    | 60 mins AERO          | 4mins EASY x 1 min HARD (8-10 Rounds) | REST DAY | 6K EASY + 4K TEMPO              | REST DAY        |   |   |      |
|             | 5   | <b>5</b>  | 5K EASY + 20 mins STT       | 30 mins STR    | REST DAY              | 5K EASY / 30 mins STR                 | REST DAY | 7K EASY + 5K TEMPO              | REST DAY        |   |   |      |
| ESPECIFICA  | 1   | <b>6</b>  | 6K EASY + 20 mins STR + STT | 40 mins STR    | 5K EASY / 30 mins STR | 300m EASY x 300m HARD (6-7 Rounds)    | REST DAY | "FARTLEK RUN: 10K"              | REST DAY        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- el volumen se mantiene pero la intensidad definitivamente incrementa, mayor cantidad de calorías deben de ser consumidas durante todo el día al igual que la hidratación.</li> <li>- las sesiones EASY entre semana, son adaptables, sin te sientes demasiado cansado/a puedes reducir los kms de esos días incluso tomarte uno de esos días como DESCANSO, preferible esos EASY RUNS que los de intervalos.</li> <li>- Geles, pastillas de sal, gomitas, incluso desayunos previos a la competición, deberían ser probados en ésta etapa.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesiones de estiramiento estático-activo posterior a todas las sesiones.</li> <li>- trabajos de fuerza específicos para Runners, evita que sean sesiones convencionales de gimnasio.</li> <li>- en tus FARTLEK RUNS prueba diferentes tipos de terreno, por ejemplo ir a la montaña o senderos no tan accidentados, pero que no todo sea asfalto.</li> </ul>   |      |
|             | 2   | <b>7</b>  | 7K EASY + 20 mins STR + STT | 40 mins STR    | 5K EASY / 30 mins STR | 300m EASY x 300m HARD (7 Rounds)      | REST DAY | "FARTLEK RUN: 13K"              | REST DAY        |   |   |      |
|             | 3   | <b>8</b>  | 7K EASY + 20 mins STR + STT | 40 mins STR    | 6K EASY / 30 mins STR | 300m EASY x 300m HARD (8 Rounds)      | REST DAY | "FARTLEK RUN: 16K"              | REST DAY        |   |   |      |
|             | 4   | <b>9</b>  | 5K EASY + 20 mins STT       | 30 mins STR    | REST DAY              | 5K EASY / 30 mins STR                 | REST DAY | "FARTLEK RUN: 18K"              | REST DAY        |   |   |      |
| TAPER       | 1   | <b>10</b> | 2K EASY + 5K TEMPO          | 40 mins STR    | 40 mins AERO + STT    | 1K HARD (5 Rounds)                    | REST DAY | 2K EASY + 7K FARTLEK + 1K TEMPO | REST DAY        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- evita todo lo nuevo, alimentos, calzado, ropa, etc.</li> <li>- has tus sesiones de fin de semana en terrenos similares a los de tu competición.</li> <li>- prueba la ropa que usarás en tu evento principal.</li> <li>- ideal usar el calzado que usarás durante tu evento.</li> <li>- en éste bloque del entrenamiento el volumen bajará, es importante tener horas de sueño de calidad y alimentación adecuada.</li> <li>- NO PRUEBES NADA NUEVO el día de tu evento.</li> <li>- Confía en tu proceso y entrenamiento.</li> <li>- pase lo que pase, nunca pierdas los ánimos y buena energía.</li> </ul> |   |      |
|             | 2   | <b>11</b> | 2K EASY + 2K TEMPO          | 30 mins STR    | STT                   | 1K HARD (3 Rounds)                    | REST DAY | SHAKE OUT RUN: 5K EASY          | <b>RACE DAY</b> |   |   |      |
| EASY        | "Trote Platicador", podríamos ir entablando una conversación fluida.  |           |                             |                |                       |                                       |          |                                 |                 |   |   |      |
| TEMPO       | Frasas cortas o palabras largas.  |           |                             |                |                       |                                       |          |                                 |                 |   |   |      |
| HARD        | No se podría ir platicando, la intensidad es lo más FUERTE POSIBLE sosteniendo la duración del intervalo.   |           |                             |                |                       |                                       |          |                                 |                 |   |   |      |
| FARTLEK RUN | Cambios de ritmo ORGÁNICOS y al azar, aceleraciones con duración no mayor de 30 segs. Predominio ritmo EASY |           |                             |                |                       |                                       |          |                                 |                 |   |   |      |
| STR         | FUNCTIONAL STRENGTH para RUNNERS  |           |                             |                |                       |                                       |          |                                 |                 |   |   |      |
| STT         | STRETCH FULL BODY / YOGA  |           |                             |                |                       |                                       |          |                                 |                 |   |   |      |
| AERO        | Actividad AERÓBICA como natación, ciclismo, clase Cardio; HIIT, que sea de bajo impacto articular.          |           |                             |                |                       |                                       |          |                                 |                 |   |   |      |