ATHX GAMES 2027 · PLAN DE 12 SEMANAS

Empieza aquí. Haz los tests en la semana 1, apunta tus marcas y calcula tus ritmos y tus cargas. El plan te remite a ellos en cada sesión.

TUS DATOS

Nombre: _____

Fecha de la prueba: _____

Categoría: ☐ LITE ☐ ATHX ☐ PRO **Sexo:** ☐ Mujer ☐ Hombre

TESTS DE LA SEMANA 1

Test	Marca	Cómo se mide
Shoulder to overhead · 1RM	kg	De los hombros a por encima de la cabeza. Vale press, push press o jerk. Barra de 15 o 20 kg.
Sentadilla trasera · 2RM	kg	La cadera baja de la rodilla en las dos repeticiones.
Peso muerto · 3RM	kg	Agarre por fuera de las rodillas, sin sumo. Tres seguidas o sueltas en un minuto.
Carrera de 3 km	min	Recorrido llano, a tope.
SkiErg 1.000 m	min	Resistencia a tu gusto, a tope.

Total de fuerza: S2OH + sentadilla + peso muerto = _____

Es lo que puntúa en la prueba, donde el peso muerto cuenta la media de dos tandas.

TUS RITMOS

Ritmo	Cómo se calcula	Ejemplo	El tuyo
Carrera · ritmo de test	Tiempo del 3 km ÷ 3	4:30/km	/km
Carrera · ritmo de series	Ritmo de test - 5 s/km	4:25/km	/km
Carrera · ritmo suave	Ritmo de test + 1:15/km	5:45/km	/km
SkiErg · ritmo de test	Tiempo del 1.000 m ÷ 2	1:55/500 m	/500 m
SkiErg · test + 2 s	Ritmo de test + 2 s/500 m	1:57/500 m	/500 m
SkiErg · test + 3 s	Ritmo de test + 3 s/500 m	1:58/500 m	/500 m
SkiErg · test + 4 s	Ritmo de test + 4 s/500 m	1:59/500 m	/500 m
SkiErg · test + 6 s	Ritmo de test + 6 s/500 m	2:01/500 m	/500 m

Ejemplo: 3 km en 13:30 y 1.000 m de SkiErg en 3:50.

TUS CARGAS

% de la marca	Shoulder to overhead	Sentadilla trasera	Peso muerto
60 %			
70 %			
75 %			
80 %			
85 %			
87,5 %			
90 %			
92,5 %			

Multiplica cada marca por el porcentaje y redondea a 2,5 kg. Ejemplo: 100 kg × 75 % = 75 kg.

PLAN ATHX GAMES 2027 · SEMANAS 1–4

Base (semanas 1–4), específico (5–10) y afinamiento (11–12). Los kilos salen de «Tus cargas» y los ritmos entre paréntesis, de «Tus ritmos». Cambia lo que necesites.

Semana	Bloque	Lun · Fuerza: S2OH y sentadilla	Mar · Carrera y SkiErg	Jue · Peso muerto y tren superior	Vie · MetCon X	Sáb · Aeróbico o simulacro	Hecho	RPE
1 **Lunes:** __/__	**Base**	Test: S2OH 1RM y sentadilla trasera 2RM. Anota las marcas en la página 1	Test: 3 km a tope. 10 min después, test de 1.000 m en SkiErg	Test: peso muerto 3RM · Press de banca con mancuernas 3×12 · Remo con mancuerna 3×12	Técnica: remo, mancuerna del suelo a la cabeza, press de banca, sentadilla y transporte de saco, burpees sobre banco	Rodaje de 40 min suave	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
2 **Lunes:** __/__	**Base**	S2OH 5×5 al 70 % · Sentadilla 4×6 al 70 %	Rodaje de 20 min (ritmo suave) + SkiErg 5×300 m (test + 6 s), rec. 1 min	Peso muerto 4×5 al 70 % · Press de banca con mancuernas 3×12 · Remo con mancuerna 3×12	3 rondas suaves: 12 cal remo, 10 del suelo a la cabeza, 10 press de banca, 10 sentadillas con saco, 10 burpees sobre banco	Rodaje de 40 min suave	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
3 **Lunes:** __/__	**Base**	S2OH 5×4 al 75 % · Sentadilla 4×5 al 75 %	Carrera 5×600 m (ritmo de series), rec. 90 s + SkiErg 4×500 m (ritmo de test), rec. 1 min	Peso muerto 4×4 al 75 % · Press de banca con mancuernas 4×10 · Remo con mancuerna 4×10	4 rondas: 15 cal remo, 12 del suelo a la cabeza, 12 press de banca, 12 sentadillas con saco, 30 m transporte, 12 burpees	Rodaje de 45 min suave	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
4 **Lunes:** __/__	**Base (descarga)**	S2OH 3×5 al 60 % · Sentadilla 3×5 al 60 %	Rodaje de 25 min (ritmo suave) + SkiErg 3×500 m (test + 4 s), rec. 1 min	Peso muerto 3×5 al 60 % · Movilidad de cadera y hombros 15 min	Descanso o 20 min de movilidad	Simulacro 1: fuerza, resistencia y MetCon X. Anótalo en la página 6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

S2OH = shoulder to overhead. Calienta con series progresivas antes de las series de trabajo. Miércoles y domingo, descanso.
En MetCon X, usa las cargas de tu categoría (página «Pruebas y cargas 2027»). Si aún no las mueves con buena técnica, empieza por debajo.

PLAN ATHX GAMES 2027 · SEMANAS 5–8

Semana	Bloque	Lun · Fuerza: S2OH y sentadilla	Mar · Carrera y SkiErg	Jue · Peso muerto y tren superior	Vie · MetCon X	Sáb · Aeróbico o simulacro	Hecho	RPE
5 **Lunes:** __/__	**Específico**	S2OH 5×3 al 80 % · Sentadilla 5×3 al 80 %	2 rondas: 1,5 km (ritmo de test) + 6 min de SkiErg (test + 4 s), rec. 4 min	Peso muerto: 2 tandas de 3 al 80 % en 1 min, rec. 1 min · Press de banca con mancuernas 4×10 · Remo 4×10	Media prueba con tu carga de competición: la mitad de cada estación, cronometrada	Rodaje de 50 min suave	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
6 **Lunes:** __/__	**Específico**	S2OH 4×2 al 85 % · Sentadilla 4×2 al 85 %	Carrera 4×800 m (ritmo de series), rec. 90 s + 8 min de SkiErg continuo (test + 3 s)	Peso muerto: 2 tandas de 3 al 85 % en 1 min, rec. 1 min · Press de banca con mancuernas 4×8 · Remo 4×8	EMOM 24 min: 15 cal remo / 12 del suelo a la cabeza / 12 sentadillas con saco / 10 burpees sobre banco	Rodaje de 50 min suave	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
7 **Lunes:** __/__	**Específico**	S2OH 5×2 al 87,5 % · Sentadilla 5×2 al 87,5 %	Prueba de resistencia en entrenamiento: tu distancia de carrera (ritmo de test) y SkiErg hasta el minuto 24	Peso muerto: 2 tandas de 3 al 87,5 % en 1 min, rec. 1 min · Press de banca con mancuernas 3×10	MetCon X completo con el 80 % de tu carga de competición, cronometrado	Rodaje de 55 min suave	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
8 **Lunes:** __/__	**Específico (descarga)**	S2OH 3×3 al 70 % · Sentadilla 3×3 al 70 %	Rodaje de 25 min (ritmo suave) + SkiErg 3×500 m (test + 2 s), rec. 1 min	Peso muerto 3×3 al 70 % · Movilidad 15 min	Descanso o 20 min de movilidad	Simulacro 2: fuerza, resistencia y MetCon X. Anótalo en la página 6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

PLAN ATHX GAMES 2027 · SEMANAS 9–12

Semana	Bloque	Lun · Fuerza: S2OH y sentadilla	Mar · Carrera y SkiErg	Jue · Peso muerto y tren superior	Vie · MetCon X	Sáb · Aeróbico o simulacro	Hecho	RPE
9 **Lunes:** __/__	**Específico**	S2OH: series de 1 hasta el 92,5 % · Sentadilla 3×2 al 90 %	3 rondas: 1 km (ritmo de series) + 4 min de SkiErg (test + 2 s), rec. 3 min	Peso muerto: 2 tandas de 3 al 90 % en 1 min, rec. 1 min · Press de banca con mancuernas 3×8	MetCon X completo con tu carga de competición, cronometrado	Rodaje de 45 min suave	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
10 **Lunes:** __/__	**Específico**	S2OH 3×1 al 90 % · Sentadilla 3×1 al 90 %	Carrera 3×1 km (ritmo de series), rec. 2 min + 5 min de SkiErg (test + 2 s)	Peso muerto: 2 tandas de 3 al 80 % en 1 min, solo técnica	Descanso o 20 min de movilidad	Simulacro 3: prueba completa con los tiempos de la competición. Anótalo en la página 6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
11 **Lunes:** __/__	**Afinamiento**	S2OH 3×2 al 80 % · Sentadilla 3×2 al 80 %	Carrera 4×600 m (ritmo de series), rec. 90 s + SkiErg 3×500 m (ritmo de test), rec. 2 min	Peso muerto: 2 tandas de 3 al 75 % en 1 min · Press de banca con mancuernas 2×8	2 rondas suaves de las siete estaciones con el 70 % de tu carga	Rodaje de 35 min suave	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
12 **Lunes:** __/__	**Afinamiento**	S2OH 3×1 al 70 % · Sentadilla 3×1 al 70 %. Prueba las cargas de tus intentos	Rodaje de 20 min (ritmo suave) con 4 aceleraciones + 2×250 m de SkiErg	Movilidad y técnica, 20 min	Descanso	Día de la prueba	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

PRUEBAS Y CARGAS 2027 · INDIVIDUAL

Formato individual de la temporada 2027. Rodea tu categoría y tu sexo en la tabla de MetCon X.

FUERZA · 20 MIN

- Minutos 0–5 · Shoulder to overhead, 1RM.
- Minutos 5–10 · Sentadilla trasera, 2RM.
- Minutos 10–15 · Peso muerto, 3RM: calientas hasta el minuto 12 y haces dos tandas de 1 minuto con 1 minuto de descanso. Cuenta la media de las dos.
- Carga libre, con barra de 15 o 20 kg. Puntuación: suma de las tres marcas en kilos.

RESISTENCIA · LÍMITE 24 MIN

- Carrera en vueltas de 300 m: 2,4 km (8 vueltas) en LITE; 3 km (10 vueltas) en ATHX y PRO.
- Al terminar la carrera, SkiErg hasta el minuto 24. Puntuación: metros de SkiErg.
- Cada vuelta que falte cuenta 500 m de penalización. Contar las vueltas es cosa tuya.

METCON X · LÍMITE 25 MIN

Estación	LITE Mujer	LITE Hombre	ATHX Mujer	ATHX Hombre	PRO Mujer	PRO Hombre
1. Remo (RowErg)	20 cal	30 cal	35 cal	45 cal	35 cal	45 cal
2. Mancuerna del suelo a la cabeza	20 × 7,5 kg	20 × 15 kg	30 × 12,5 kg	30 × 20 kg	30 × 2 × 15 kg	30 × 2 × 22,5 kg
3. Press de banca con mancuernas	20 × 7,5 kg	20 × 15 kg	30 × 12,5 kg	30 × 20 kg	30 × 15 kg	30 × 22,5 kg
4. Sentadilla con saco	20 × 20 kg	20 × 30 kg	30 × 30 kg	30 × 50 kg	30 × 50 kg	30 × 70 kg
5. Transporte de saco	30 m × 20 kg	30 m × 30 kg	30 m × 30 kg	30 m × 50 kg	30 m × 50 kg	30 m × 70 kg
6. Burpees sobre banco blando	20 rep.	20 rep.	30 rep.	30 rep.	30 rep.	30 rep.
7. Remo (RowErg)	20 cal	30 cal	35 cal	45 cal	35 cal	45 cal

- Del suelo a la cabeza: LITE con un brazo, sin obligación de alternar; ATHX alternando brazos con una mancuerna; PRO con dos mancuernas.
- Press de banca: peso de cada mancuerna. Burpees: en LITE puedes pasar el banco andando; en ATHX y PRO, saltando con los dos pies.
- Puntuación: tiempo final. En LITE, si se acaba el tiempo, se suma 1 s a 25:00 por cada caloría, repetición o metro pendiente.

Fuentes: athxgames.com/workouts/2027, /movement-standards/2027 y /how-it-works (consultadas el 20/11/2026) y posición conjunta de ACSM, Academy of Nutrition and Dietetics y Dietitians of Canada sobre nutrición y rendimiento deportivo (2016). Plantilla independiente, sin relación con ATHX Games.

REGISTRO DE SIMULACROS

Apunta tu objetivo y cada simulacro al terminarlo. En fuerza y SkiErg, una diferencia positiva es mejor; en MetCon X, negativa.

Medida	Objetivo	Simulacro 1	Simulacro 2	Simulacro 3	Notas
Semana del plan		**4**	**8**	**10**	
Fecha					
FUERZA (kg)					
Shoulder to overhead · 1RM					
Sentadilla trasera · 2RM					
Peso muerto · tanda 1					
Peso muerto · tanda 2					
Peso muerto · media de las dos tandas					
Total de fuerza					
RESISTENCIA					
Tiempo de carrera					
SkiErg · metros					
METCON X					
Tiempo de MetCon X					
Pendiente a los 25:00 (solo LITE)					
DIFERENCIA CON EL OBJETIVO					
Fuerza (kg)					
SkiErg (m)					
MetCon X (s)					

HOJA DEL DÍA DE LA PRUEBA

Rellénala la víspera y llévala en la bolsa. Tu hora de tanda es la de entrada a la zona de calentamiento.

Mi hora de tanda: _____

LAS SEIS ZONAS, UNA DETRÁS DE OTRA

Desde tu tanda	Mi hora	Zona	Mi plan
-60 min		**Llegada**	Acreditación con tu entrada (en tu cuenta de ATHX): te dan la pulsera.
-10 min		**Antes de calentar**	Ve a la zona de calentamiento: te registran y te dan el dorsal y el chip de la resistencia.
0		**1. Calentamiento · 30 min**	Briefing y calentamiento; puede que compartas rack. Mi calentamiento: _____
+30 min		**2. Fuerza · 20 min**	S2OH 1RM (min 0–5): abro con ____ kg, objetivo ____ kg Sentadilla 2RM (min 5–10): abro con ____ kg, objetivo ____ kg Peso muerto 3RM: calentamiento hasta el min 12 Tanda 1 (min 12) ____ kg · tanda 2 (min 14) ____ kg
+50 min		**3. Refuel · 10 min**	Bebo _____ · Como _____ Zapatillas de correr: sí / no · Repaso: ____ vueltas a ____ /km
+60 min		**4. Resistencia · 30 min (límite 24)**	Carrera: ____ vueltas de 300 m a ____ /km (cuéntalas tú) SkiErg a ____ /500 m · damper ____ · objetivo _____ m
+90 min		**5. Recuperación · 30 min**	Bebo _____ · Como _____ Cambio de calzado o ropa: sí / no · Repaso de MetCon X
+120 min		**6. MetCon X · 30 min (límite 25)**	Objetivo ____:____ · Remo ____ · Suelo a cabeza ____ · Banca ____ Sentadilla ____ · Transporte ____ · Burpees ____ · Remo ____
+150 min		**Meta**	Parche de finisher y última zona de recuperación.

QUÉ LLEVAR

- ☐ La entrada de tu cuenta de ATHX para la acreditación
- ☐ Zapatillas de correr y, si las usas, de halterofilia (prohibido ir descalzo)
- ☐ Tu magnesio: la organización pide que cada uno lleve el suyo
- ☐ Si lo usas: cinturón, un par de rodilleras, coderas y muñequeras
- ☐ Agua y comida probadas para el Refuel y la Recuperación
- ☐ Ropa de cambio

MATERIAL

Permitido en fuerza: magnesio, cinturón, rodilleras, coderas, muñequeras y zapatillas de halterofilia.

Prohibido: straps, calleras, cinta de agarre, guantes de cualquier tipo, vendas de rodilla y de codo, trajes de levantamiento, auriculares y competir descalzo.

Rodilleras: un solo par y sin enrollar. Sin cinturón en la sentadilla con saco de MetCon X.

COMER Y BEBER

- Nada nuevo ese día: come y bebe lo que ya probaste en los simulacros.
- Última comida con hidratos de fácil digestión, de 1 a 4 horas antes de tu tanda.
- Refuel (10 min): bebe y toma algo rápido con hidratos que ya conozcas: bebida, gel o fruta.
- Recuperación (30 min): bebe y come pronto, para llegar a MetCon X con la digestión hecha.
- Pregunta a la organización qué agua y comida habrá en las zonas: la web oficial no lo detalla.

Fuentes: athxgames.com/workouts/2027, /movement-standards/2027 y /how-it-works (consultadas el 20/11/2026) y posición conjunta de ACSM, Academy of Nutrition and Dietetics y Dietitians of Canada sobre nutrición y rendimiento deportivo (2016). Plantilla independiente, sin relación con ATHX Games.