PLAN DE TRAIL RUNNING DE 16 SEMANAS

Cifras de ejemplo para un trail de 30 km y 1.500 m D+, partiendo de 30 km y 500 m D+ por semana. En la versión en Excel se ajustan solas a tu atleta.

Semana tipo: lunes descanso · martes rodaje suave + fuerza · miércoles cuestas · jueves rodaje suave + fuerza · viernes descanso · sábado tirada larga en montaña · domingo rodaje suave o descanso

Atleta: _____ **Carrera:** _____ **Fecha:** _____

Sem.	Fase	Km	D+ (m)	Tirada larga	Cuestas	Fuerza	Otra sesión	Hecho
1	Base	31	630	12 km · 250 m D+	6 x 30 s de cuesta fuerte, bajada andando	2 sesiones: sentadilla goblet, peso muerto rumano, step-up, gemelos y plancha (3 x 10-12)	Rodaje en Z2 + 6 rectas de 20 s en llano	☐
2	Base	32	760	13 km · 300 m D+	8 x 30 s de cuesta fuerte, bajada andando	2 sesiones: el mismo circuito con algo más de carga (3 x 10-12)	Rodaje en Z2 + 6 rectas de 20 s en llano	☐
3	Base	33	890	13 km · 360 m D+	10 x 30 s de cuesta fuerte, bajada andando	2 sesiones: el mismo circuito con algo más de carga (3 x 8-10)	Rodaje en Z2 + 8 rectas de 20 s en llano	☐
4	Base (descarga)	23	620	9 km · 250 m D+	Sin series: rodaje suave con algo de desnivel	1 sesión ligera del mismo circuito	Todo suave, en Z1-Z2	☐
5	Desarrollo	34	1020	15 km · 460 m D+	5 x 2 min de cuesta en Z4, bajada trotando	2 sesiones: zancada búlgara, step-up con carga, peso muerto a una pierna y gemelos (4 x 6-8)	Fartlek de 40 min en terreno variado	☐
6	Desarrollo	35	1150	16 km · 520 m D+	6 x 2 min de cuesta en Z4, bajada trotando	2 sesiones: zancada búlgara, step-up con carga, peso muerto a una pierna y gemelos (4 x 6-8)	Fartlek de 45 min en terreno variado	☐
7	Desarrollo	35	1280	16 km · 580 m D+	5 x 3 min de cuesta en Z4, bajada trotando	2 sesiones: añade sentadilla excéntrica lenta para las bajadas (4 x 6)	Bajadas técnicas: 6 x 2 min de bajada controlada	☐
8	Desarrollo (descarga)	25	900	10 km · 360 m D+	4 x 1 min de cuesta, cómodo	1 sesión ligera	Todo suave	☐

PLAN DE TRAIL RUNNING DE 16 SEMANAS (CONTINUACIÓN)

Cifras de ejemplo para un trail de 30 km y 1.500 m D+, partiendo de 30 km y 500 m D+ por semana. En la versión en Excel se ajustan solas a tu atleta.

Semana tipo: lunes descanso · martes rodaje suave + fuerza · miércoles cuestas · jueves rodaje suave + fuerza · viernes descanso · sábado tirada larga en montaña · domingo rodaje suave o descanso

Sem.	Fase	Km	D+ (m)	Tirada larga	Cuestas	Fuerza	Otra sesión	Hecho
9	Específico	36	1410	18 km · 780 m D+	Subida continua de 25 min en Z3 + bajada técnica	1-2 sesiones: fuerza 3 x 6 + saltos al cajón	Tirada larga en terreno parecido al de la carrera	☐
10	Específico	37	1540	19 km · 850 m D+	Subida continua de 35 min en Z3 + bajada técnica	1-2 sesiones: fuerza 3 x 6 + saltos al cajón	Tempo 2 x 15 min en Z3 en terreno ondulado	☐
11	Específico	38	1670	19 km · 920 m D+	3 x 10 min de subida en Z3-Z4, andando donde haga falta	1-2 sesiones: fuerza 3 x 6 + excéntricos de bajada	Back-to-back: 60-90 min suaves el día después de la tirada larga	☐
12	Específico (descarga)	27	1170	11 km · 470 m D+	Subida continua de 20 min en Z2-Z3	1 sesión ligera	Todo suave	☐
13	Específico	39	1800	20 km · 990 m D+	Subida de 40 min a ritmo de carrera + bajada a ritmo de carrera	1 sesión de mantenimiento (2 x 6), sin agujetas	Prueba en la tirada larga el material, los geles y el ritmo de carrera	☐
14	Específico	38	1670	19 km · 920 m D+	3 x 8 min de subida a ritmo de carrera	1 sesión de mantenimiento (2 x 6), sin agujetas	Back-to-back con el material de carrera	☐
15	Afinamiento	27	1260	11 km · 500 m D+	4 x 3 min de subida a ritmo de carrera	1 sesión corta de mantenimiento	Rodaje de 40 min con 4 x 1 min a ritmo de carrera	☐
16	Afinamiento	16	720	Carrera: 30 km · 1500 m D+	4 x 1 min de subida suave para activar	Sin fuerza: 15 min de movilidad	Activación: 20 min suaves + 4 x 30 s. Carrera el fin de semana	☐

ZONAS DE FRECUENCIA CARDIACA Y FUERZA PARA TRAIL

Pulsaciones de cada zona = FC en reposo + (FC máxima - FC en reposo) × %. Apunta las de tu atleta.

FC máxima: _____ **FC en reposo:** _____

Zona	% FC de reserva	Desde (ppm)	Hasta (ppm)	Para qué sirve en trail
Z1	50-60 %			Recuperación, rodajes muy suaves
Z2	60-70 %			Base aeróbica: rodajes y tirada larga
Z3	70-80 %			Subidas continuas y ritmo de carrera larga
Z4	80-90 %			Cuestas largas y umbral
Z5	90-100 %			Cuestas cortas y fuertes

En subida y en bajada el ritmo por km engaña: guíate por la frecuencia cardiaca o por el esfuerzo percibido (RPE).

Ejercicios de fuerza para trail

- ☐ Step-up a un banco o cajón: sube con una pierna, baja controlando
- ☐ Zancada búlgara: pie de atrás en un banco
- ☐ Peso muerto rumano, a dos y a una pierna
- ☐ Sentadilla goblet y sentadilla excéntrica lenta (3-4 s al bajar)
- ☐ Elevación de gemelos con rodilla estirada y flexionada
- ☐ Puente de glúteo a una pierna
- ☐ Plancha frontal y lateral
- ☐ Saltos al cajón (desde la fase específica)

Base: 3 x 10-12 con poco peso. Desarrollo: 4 x 6-8 con más carga. Específico y afinamiento: mantenimiento, sin llegar con agujetas a la tirada larga.

Antes de la carrera

- ☐ Lee el reglamento: material obligatorio, cortes horarios y avituallamientos
- ☐ Estudia el perfil: dónde están las subidas largas y las bajadas técnicas
- ☐ Prueba en las tiradas largas los geles, la bebida y la mochila que llevarás
- ☐ Zapatillas con kilómetros, nunca nuevas el día de la carrera
- ☐ Frontal, cortavientos y manta térmica si el reglamento los pide

REGISTRO SEMANAL

Carga = minutos totales × RPE medio. Si sube más de un 15 % de una semana a otra, revisa el plan.

Sem.	Km plan	Km hechos	D+ plan	D+ hecho	Tiempo	RPE (1-10)	Carga	Notas
1	31		630					
2	32		760					
3	33		890					
4	23		620					
5	34		1020					
6	35		1150					
7	35		1280					
8	25		900					
9	36		1410					
10	37		1540					
11	38		1670					
12	27		1170					
13	39		1800					
14	38		1670					
15	27		1260					
16	16		720					