

El 2000 es una prueba exigente en la que cada atleta puede tener capacidades diferentes durante el entrenamiento. Os dejo en esta ocasión un **plan de entrenamiento de ocho semanas para preparar los 2000 metros**.

Semana 1

Lunes	Descanso
Martes	6 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + técnica de carrera (ejemplos)
Miércoles	Descanso
Jueves	6 km de calentamiento + estiramientos + circuito A (ir al final para ver en qué consiste)
Viernes	Descanso
Sábado	2 km de calentamiento + fartleack: 4x (1 km R3 + 1km R1) + estiramientos
Domingo	8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + técnica de carrera (ejemplos)

Semana 2

Lunes	Descanso
Martes	7 km a R1-R2 + estiramientos + cuestas 2x4x1'30" rec bajada al trote y 30" parado y entre bloques 5' + estiramientos
Miércoles	Descanso
Jueves	2 km de calentamiento + fartleack: (1km R1 + 2km R2 + 1km R3 + 2km R2 + 1km R1) + estiramientos
Viernes	Descanso
Sábado	2 km de calentamiento + series C: 2x6x300 recuperando 75" y entre bloques 2' + 1 km de entrenamiento
Domingo	10 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + técnica de carrera (ejemplos)

Semana 3

Lunes	Descanso
Martes	6 km de calentamiento + estiramientos + 2xCircuito A
Miércoles	10 km de carrera continua empezando a R2 y acabando a R3 + técnica de carrera (ejemplos)

Jueves	Descanso
Viernes	2 km de calentamiento + Series L: 3×1000 + 3×800 recuperando 2' y entre bloques 4' + 1 km de enfriamiento
Sábado	Descanso
Domingo	10 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones...)

Semana 4

Lunes	Descanso
Martes	7 km a R1-R2 + estiramientos + cuestas 2x4x 1'40" rec bajada al trote y 30" parado y entre bloques 5' + estiramientos
Miércoles	2 km de calentamiento + series : 2000 + 1000 + 2×500 recuperando 3' + 1 km de enfriamiento
Jueves	Descanso
Viernes	10 km de carrera continua empezando a R2 y acabando a R3 + técnica de carrera (ejemplos)
Sábado	Descanso
Domingo	2 km de calentamiento+ fartleack: (1km R1 + 2km R2+ 2km R3 + 2km R2 + 1km R1)+ estiramientos

Semana 5

Lunes	Descanso
Martes	10 km de calentamiento + estiramientos + Circuito A
Miércoles	2Km de calentamiento + series: 5×1200 recuperando 3' + 1 km de enfriamiento
Jueves	Descanso
Viernes	8 km de carrera continua empezando a R2 y acabando a R3 + técnica de carrera
Sábado	Descanso
Domingo	2 km de calentamiento + series C: 4×400 +5×300 + 4×200 recuperando 1'30" y 3'30 entre bloques + 1 km de enfriamiento

Semana 6

Lunes	Descanso
-------	----------

Martes	2 km de calentamiento + series: 2000 + 1000 + 2×500 recuperando 3' + 1 km de enfriamiento
Miércoles	8 km de carrera continua empezando a R2 y acabando a R3 + técnica de carrera (ejemplos)
Jueves	Descanso
Viernes	2 km de calentamiento + series C: 2×800 + 3×600 +4×300 recuperando 1'30" y 3'30 entre bloques + 1 km de enfriamiento
Sábado	Descanso
Domingo	10 km de carrera continua empezando a R2 y acabando a R3 + técnica de carrera (ejemplos)

Semana 7

Lunes	Descanso
Martes	2 km de calentamiento + series C:6×500 recuperando 8' + 1 km de enfriamiento Intensidad:95%
Miércoles	8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + técnica de carrera (ejemplos)
Jueves	Descanso
Viernes	2 km de calentamiento + series : 8×200 recuperando 1'30 + 1 km de enfriamiento
Sábado	Descanso
Domingo	8 km de carrera continua empezando a R2 y acabando a R3 + técnica de carrera (ejemplos)

Semana 8

Lunes	Descanso
Martes	6 km de calentamiento + estiramientos + series cortas: 5×200 recuperando 50"
Miércoles	OPCIONAL: 5 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + técnica de carrera (ejemplos)
Jueves	Descanso
Viernes	Descanso Activo: 20' muy suaves + 4/5 rectas en progresión de 80-100m + estiramientos
Sábado	2.000
Domingo	Descanso

Ritmos de entrenamiento

- R1: Ritmo suave (pulsaciones máximas: entre el 60 y 75%)
- R2: Ritmo medio (pulsaciones máximas: entre el 70 y 85%)
- R3: Ritmo fuerte (pulsaciones máximas: entre el 80 y 90%)

Circuito de Fuerza A

1. 100 m + Multisaltos en el sitio (20 a la pata coja: 10 con cada pierna, 10 a pies juntos y 10 abriendo y cerrando)
2. 100 m + 20 Abdominales
3. 100 m + 10 Saltos con las rodillas al pecho
4. 100 m + 10 Lumbares (elevando sólo el tronco unos 30°)
5. 100 m + 20 Sentadillas completas
6. 100 m + 10 Fondos de brazos
7. 100 m + 20 Abdominales
8. 100 m + 5 Saltos en cuatro tiempos: 1 Saltar 2 agacharse en cuclillas , 3 Flexión, y 4 salto vertical. 100 m

Aclaraciones

Cada atleta ha de ser consciente de su ritmo, y entrenar sin exigirse al máximo de sus posibilidades , ya que es tan importante realizar el entrenamiento como asimilarlo y que nos permita hacer la siguiente sesión con garantías de éxito.

Nuestro nivel de entrenamiento irá mejorando progresivamente con forme nos acerquemos a la prueba objetivo. El ritmo de las series largas debe ser progresivo de menor a mayor intensidad, empezando a ritmo algo más suave que el ritmo competitivo y terminando más fuerte que el ritmo de competición.

En referencia a las series cortas las intensidades deben ser superiores a las previstas para el día de la prueba. Si entrenáis con pulsómetro controlar que a los 60'' se hayan recuperado al menos 30/40 pulsaciones. Si no es así reducir la intensidad hasta que recuperéis a nivel cardíaco de la manera indicada.

Es importante intentar cumplir el entrenamiento al completo y con las recuperaciones indicadas, si es preciso se deberá de bajar la intensidad de los ritmos para poder cumplir todo el entrenamiento con las recuperaciones diseñadas.

Se debe de afrontar esta preparación con unas condiciones de salud correctas, en caso de considerarse necesario se recomienda que se consulte con un especialista para hacer una revisión médica.

2000m

- Este entrenamiento es para bajar de 7:30 en los 2000 metros.
- Series de 300 metros: 1:03 – 1:09
- Series de 500 metros: 1:50 – 2:05
- Series de 1000 metros: 3:50 – 4:30
- Series de 2000 metros: 8:00 – 9:20
- Rodaje corto: 30 – 40 minutos
- Rodaje largo: 40 – 50 minutos

- Fartlek: 3 veces: 3' – 2' – 1'

Semana 1

1. 10 x 300
2. 4 x 1000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

Semana 5

1. 11 x 300
2. 5 x 1000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

Semana 9

1. 12 x 300
2. 6 x 1000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto

Semana 2

1. 10 x 500
2. 2 x 2000 + 1000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

Semana 6

1. 11 x 500
2. 3 x 2000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto

Semana 10

1. 12 x 500
2. 3 x 2000 + 1000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

Semana 3

1. 10 x 300
2. 4 x 1000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto

Semana 7

1. 11 x 300
2. 5 x 1000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

Semana 4

1. 10 x 500
2. 2 x 2000 + 1000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

Semana 8

1. 11 x 500
2. 3 x 2000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

Observaciones:

- Antes de realizar cualquier entrenamiento de series, es **conveniente calentar** unos minutos (15-20 como mínimo), hacer unos ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Posteriormente, se podrían hacer unos ejercicios de técnica de carrera y unos progresivos (3-4) para preparar la musculatura.
- Las **recuperaciones** varían para cada tipo de series, pero también varían en función de las capacidades del individuo. Para este entrenamiento no se necesitará recuperar en ningún caso más de 6'. En función de las series habrá que recuperar entre 1'30" y 5'.
- **Los ritmos propuestos son orientativos**, no hay que cumplirlos al pie de la letra, y su cumplimiento tampoco garantiza que se vayan a conseguir los objetivos finales de marcas al 100%. Habría que intentar ir mejorando los tiempos cada semana y movernos entre los ritmos propuestos, tanto al principio, como al final del plan de entrenamiento.
- Se suelen **alternar días de series con días de rodaje**. Esta planificación está pensada para que cada uno elija el día de la semana en que quiere hacer cada entreno, pero recordando

alternar día de series con día de recuperación (rodaje largo o descanso). No es recomendable encadenar 2 días intensos.

- Este entrenamiento es una propuesta de mejora del rendimiento para aproximarnos a un objetivo concreto, pero no nos da la seguridad absoluta de que vayamos a conseguir ese objetivo.
- Para la práctica deportiva es siempre recomendable el hacer un **estudio médico** antes de realizar la misma, que nos indique si podemos seguir un plan de entrenamiento y estamos físicamente sanos.
- Si es posible, habría que añadir **ejercicios de condición física** que ayude a fortalecer tanto la región central del cuerpo como las piernas.
- Es recomendable hacer los entrenamientos con **mucha tranquilidad**, y siempre será mejor hacer más semanas para conseguir el objetivo, que intentar hacer menos.