

The logo for ATOM, featuring the word "ATOM" in a bold, white, sans-serif font. The letter "O" is replaced by a solid orange circle. The background of the entire page is a photograph of a person's legs in athletic wear (black shorts, grey leggings, black socks, and black trail shoes) standing on a rocky, uneven terrain. A large, dark, diagonal graphic element with a marbled orange and green pattern is overlaid on the left side of the image.

**ATOM**

# Planificación de entrenamiento

Trail Running

CONTENIDO EXCLUSIVO

## Nuestra Visión

---

**Atom** nace para mejorar tu rendimiento deportivo y comodidad. Trabajamos para lograr un calzado deportivo excelso, innovador y exclusivo.

Con unas Atom en los pies, sólo tendrás que preocuparte de ti mismo, de sufrir y sentir el camino, de disfrutar del deporte y planificar tus metas.

Nosotros cuidaremos de tus pies y te ayudaremos a alcanzar tus objetivos.

**ATOM**

TERRA

WINDPROOF





**ATOM**

CONTENIDO

## Planificación de entreamiento para Trail Running

- ENTRENAMIENTO
- ¿CÓMO ORGANIZAR EL ENTRENAMIENTO?
- FASES DE LA TEMPORADA EN LA PLANIFICACIÓN

## Planificación de entrenamiento para Trail Running

Para realizar el diseño de una planificación de entrenamiento para Trail running se **deben de tener en cuenta una serie de elementos básicos en el entrenamiento** que deben de considerarse a la hora de planificar desde la sesión de entrenamiento hasta la temporada.

- CONCEPTO
- CARACTERÍSTICAS
- ELEMENTOS CONFIGURATIVOS
- CARGA
- PRINCIPIOS BÁSICOS



## Elementos básicos entrenamiento

### CONCEPTO

El entrenamiento es el “estímulo” mediante el que generar las respuestas adaptativas en el organismo, se entrena con el objetivo de “estresar” al organismo para generar adaptaciones que mejoren el rendimiento.

### CARACTERÍSTICAS

Se trata de los elementos que definen al entrenamiento: lugar de realización, contexto de práctica, entorno social...

### ELEMENTOS CONFIGURATIVOS

El entrenamiento debe de ser diseñado teniendo en consideración:

**objetivos de mejora, contenido** (qué se va a trabajar, p.ej; mejora de la capacidad aeróbica), **medios** (qué medios se disponen para la realización del entrenamiento, p.ej: GPS para la cuantificación de la carga), y **métodos**, siendo estos últimos los que suelen “recaer” en la función de los entrenadores (p.ej; los entrenadores especializados deciden diseñar la realización de entrenamientos HIIT, entrenamiento cruzado, entrenamiento concurrente de la fuerza...etc).

Una vez se han establecido los elementos configurativos del entrenamiento, se han de valorar la **carga de entrenamiento**, así como los **principios básicos del entrenamiento**.

**CARGA**

La carga del entrenamiento es el producto del **volumen x intensidad** en el entrenamiento, además, en el caso del Trail running al tratarse de un deporte de resistencia debemos de cuantificar la **duración total de la sesión pudiendo tener en cuenta que las sesiones de más duración tienen una “mayor demanda física”** y además de manera exponencial puesto que realizar un entrenamiento de “rodaje” de 2 horas, no es el doble que realizar un entrenamiento de “rodaje” de 1h, para ello se ha de tener en cuenta la ponderación de la duración de las sesiones.

Además, en el diseño de la planificación se ha de **establecer la carga también en base a la recuperación;** desde el tiempo de recuperación en las series hasta el tiempo de recuperación entre sesiones.

En base al tiempo de recuperación se establece la **“densidad de entrenamiento”** la cual determina como de **“concentrada”** se encuentra la carga de entrenamiento, p.ej: una sesión de series realizada dos veces en semana, no cuenta con la misma densidad si se realiza con un tiempo de recuperación de 48 horas entre el mismo tipo de sesión que si se realiza con 72 horas entre sesiones.

<b>PROCESO</b>	<b>TIEMPO RECUPERACIÓN</b>
RECUPERACIÓN RESERVAS 02	10' - 15'
RECUPERACIÓN DE FOSFÁGENOS	2' - 5'
ELIMINACIÓN ÁCIDO LÁCTICO	30' - 90'
RESÍNTESIS GLUCÓGENO MUSCULAR	12 - 48 Horas
RESÍNTESIS GLUCÓGENO	12 - 48 Horas
SÍNTESIS DE ENCIMAS Y PROTEÍNAS	12 - 78 Horas

Seguir un patrón de planificación en base al tiempo mínimo necesario para poder realizar un entrenamiento con el mismo proceso implicado puede ayudarte a optimizar la relación carga-descanso para la optimización del rendimiento.

## PRINCIPIOS BÁSICOS

Los principios básicos atienden a los elementos básicos a tener en cuenta en el diseño del entrenamiento para la mejora del rendimiento, en cualquiera de las modalidades deportivas.

Para planificar el entrenamiento es imprescindible conocer la función de **“cada una de las partes en el todo”**:

**La unidad funcional:** Es la sesión de entrenamiento, basada en un objetivo concreto, bien de estímulo, de mantenimiento, regeneración...etc.

**Continuidad:** Todo estímulo generado en el tiempo se ha de desarrollar con cierta continuidad, si no se persiste en generar estrés en el tiempo, las adaptaciones generadas tras “una sola sesión” desaparecerán a los pocos días.

**Progresión:** La modulación de la carga se ha de realizar de “menos a más” cuando se trata de alcanzar un mayor rendimiento físico, se ha de progresar en la carga de entrenamiento, dificultad de las sesiones, esfuerzo percibido de la sesión...etc.

**Alternancia:** Una vez el organismo es capaz de soportar la carga de entrenamiento aplicada, se ha de modular la carga, ofreciendo diferentes estímulos con diferente procedencia de estímulo estresor: p.ej: realizar carrera a pie en terreno húmedo para estimular la propiocepción y técnica sobre este terreno, realizar entrenamiento bajo condiciones meteorológicas adversas para aumentar el estrés psico-fisiológico bajo estas condiciones.

La mejora del rendimiento físico viene dada por el componente multifactorial del rendimiento, interviniendo la técnica, táctica, factores psicológicos y otros factores, todos ellos responsables del rendimiento físico en mayor o menor medida.



## ¿Cómo organizar el entrenamiento?

En base a la unidad funcional de entrenamiento, el acúmulo de sesiones hace que se establezca una **organización de la estructura de entrenamiento con el objetivo de “fraccionar fases de trabajo”** con objetivos y medios diferentes en la progresión de la forma física:

**Microciclo:** Se trata de 7 días de entrenamiento, siendo una semana la constitución de un microciclo, habitualmente se cuantifica la carga de entrenamiento del microciclo, comúnmente hablando como semana de carga baja, media, alta... Además se establecen objetivos concretos a desarrollar con las sesiones del microciclo.

**Mesociclo:** Está conformado por la unión de microciclos, habitualmente 3-4 microciclos, este tipo de estructura se emplea para tener en cuenta los objetivos generales de trabajo del periodo precompetitivo y competitivo.

**Macro ciclo:** Se trata de la temporada o año, estando formado por las dos estructuras anteriores, se establecen objetivos generales de rendimiento, así como si se tiene experiencia en el deporte (con uno o más años de experiencia) objetivos del macrociclo o temporada en la mejora del rendimiento, p.ej: macrociclo/temporada de asentar el rendimiento y logros del año anterior o macrociclo con le objetivo de mejora de las marcas obtenidas en el macrociclo/temporada pasado.



## Fases de la temporada de la planificación

Para poder diseñar la planificación de entrenamiento se ha de tener en cuenta que **la temporada o año natural se ha de dividir en fases**, en las cuales se dará mayor importancia a unos objetivos de mejora y con ello se adoptarán diferentes medios, métodos, (¿Recuerdas los elementos configurativos del entrenamiento?) en el diseño de la planificación.

FASES DEL ENTRENAMIENTO	FASE PREPARATORIA	FASE COMPETITIVA	FASE DESCANSO
OBJETIVOS FASES DESARROLLO	1. Entrenamiento Físico General  2. Entrenamiento Físico específico	3. Perfeccionamiento de las habilidades biomotoras específicas	4. Regeneración

### FASE PREPARATORIA



En la **fase preparatoria se han de tratar las cualidades físicas básicas, tratando un desarrollo multilateral de la forma, es una fase de precompetición donde trabajar sobre las capacidades condicionantes del deporte: en este caso hablamos de la capacidad de resistencia**

Se ha de ser capaz de realizar “rodajes” prolongados en el tiempo reduciendo la fatiga, así como ser capaz de acumular fatiga crónica, para, de manera general poder aumentar el umbral de carga de entrenamiento a asimilar a costa de un mayor volumen de entrenamiento.

**FASE  
COMPETITIVA**



En la fase competitiva se han de trabajar aquellas capacidades de “ajuste” para la competición, como pueden ser el trabajo de potencia aeróbica (VO2max), fuerza explosiva o pliometría, para poder **“estimular” al organismo con carga mediante intensidad en el entrenamiento.**

**FASE  
DESCANSO**



Se trata del periodo de descanso o transición entre temporadas, es el **periodo en el que recuperar de la fatiga tras el periodo precompetitivo y competitivo.**

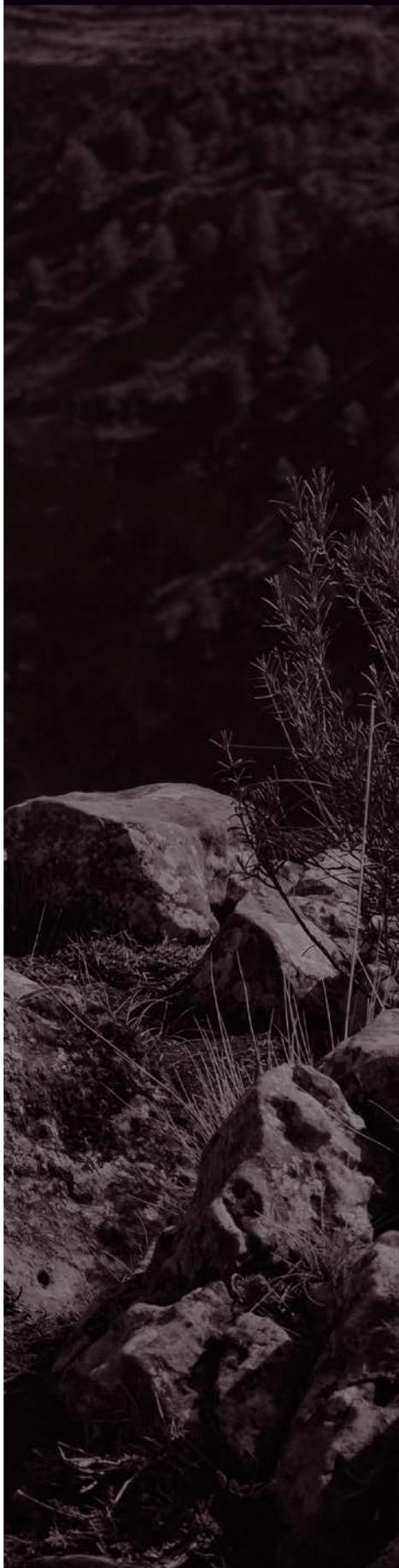
Se ha de tratar de mantenerse activo con entrenamientos de carrera de mantenimiento o actividades con transferencia de mantenimiento para el Trail Running, como puede ser el ciclismo, senderismo por la montaña, y todas aquellas actividades que ayuden a restablecer las capacidades orgánicas, funcionales y psicológicas que se han visto mermadas al final de la temporada competitiva.

Como ves, **a la hora de diseñar una planificación se han de tener en cuenta los conceptos que acabamos de presentar: una temporada estructurada que atienda a un plan de mejora, basándose en los principios de entrenamiento, escogiendo los medios y métodos adecuados, con una organización cronológica en el tiempo, conseguirá optimizar la relación coste-beneficio en la consecución del rendimiento físico.**



### Bibliografía

Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition. (2019).  
Medicine & Science in Sports &  
Exercise, 51(4). <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>



Esperamos que este contenido te sea útil a la hora de planificar tu estrategia nutricional.

¡Pero esto no es todo!

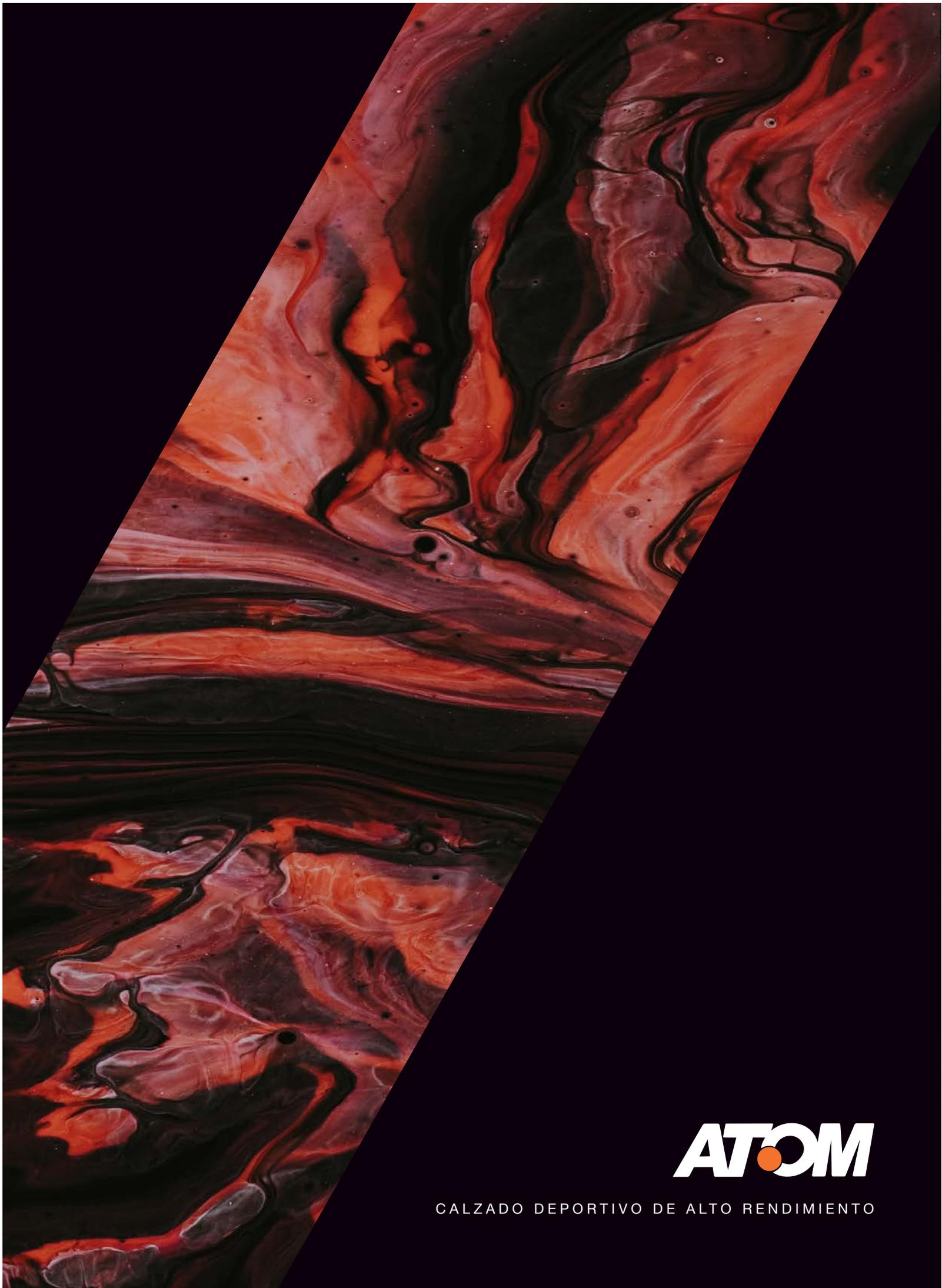
Te regalamos un código único y exclusivo para ti, para que puedas disfrutar de un **10% de descuento** tan pronto lancemos nuestra tienda online.

Código

**ATOMTRAIL**

Guárdalo, ¡te será muy útil!





**ATOM**

CALZADO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO