

Guía rápida: cuándo ajustar

Un plan es una hipótesis: esta hoja es para corregirla. Una señal suelta puede ser un mal día; dos o más a la vez, o la misma varios días, son motivo para actuar.

↓ Señales para bajar

- Ritmos habituales con más pulso del normal
- FC en reposo más alta varios días seguidos
- Rodajes suaves que siente duros
- Duerme mal, ánimo bajo, ganas de saltarse sesiones
- Una molestia que no se va de un día para otro
- Carga relativa por encima de 1,5
- Forma muy negativa durante semanas, sin descargas

↑ Señales para subir

- Las sesiones clave le salen con margen
- Rodajes con el pulso más bajo de lo habitual
- Buenas sensaciones semana tras semana
- TrainerPlan le sugiere un umbral mejor
- Carga relativa por debajo de 0,8 durante semanas

Siempre, parar y derivar: dolor que cambia la forma de correr, dolor en el pecho, mareos o falta de aire desproporcionada.

1 Cómo ajustar: de menos a más

1. Mueve o suaviza la sesión clave de esa semana.
2. Si no basta, adelanta la semana de descarga (-25-30 % de volumen, algo de intensidad).
3. Solo si las señales siguen, replantea el bloque. Casi nunca hace falta rehacer el plan entero.

2 Carga relativa (fatiga ÷ fitness)

< 0,8 · pierde nivel

0,8-1,3 · razonable

1,3-1,5 ·
precaución

> 1,5 · riesgo

3 Tras una enfermedad

Unos días suaves sin intensidad, y vuelta progresiva a las sesiones clave. Más de 1-2 semanas parado: revisa la marca objetivo.

4 Cada semana, pregunta

Que puntúe cada sesión (1-10) y te cuente cómo va. Los números dicen qué ha pasado; tu corredor, por qué.