

Hoja de anamnesis

Envíala antes de empezar y repásala en una conversación de 20 minutos. Pregunta siempre por lo reciente: el plan parte de las últimas 4–8 semanas.

Nombre

Fecha

Edad

Contacto

1 Historial

Años corriendo

Km por semana en el último mes

Salida más larga en las últimas 8 semanas

Días de carrera por semana ahora

Marcas del último año (distancia, tiempo, fecha)

2 Disponibilidad real

Días que puede entrenar de verdad

Minutos disponibles por día

Día para la sesión larga

Turnos, viajes, cargas familiares

3 Objetivo

Carrera (distancia y perfil)

Fecha

Marca objetivo

¿Encaja con su historial? Sí / Hablarlo

¿Por qué le importa esta carrera?

4 Lesiones y salud

Lesiones de los últimos 2 años (¿alguna se repite?)

Molestias actuales

Reconocimiento médico / otras condiciones relevantes

No planifique todavía — primero, médico o fisioterapeuta — si hay dolor que empeora al correr, dolor en el pecho, mareos o falta de aire desproporcionada.

5 Contexto

Sueño (horas, calidad)

Estrés (trabajo, vida)

Otros deportes / trabajo de fuerza

Material: reloj GPS · banda de pulso · solo móvil

Protocolo de tests de campo

Un test solo sirve si se puede repetir en las mismas condiciones. Repítelo cada 6–8 semanas, o antes si ha mejorado claramente.

1 Test de 30 minutos

- 15 min de calentamiento suave con 3–4 progresivos.
- 30 min solo, al máximo ritmo que pueda sostener de forma uniforme.
- Vuelta a la calma de 10 min.

Ritmo umbral = ritmo medio de los 30 min.

FC de umbral = FC media de los últimos 20 min.

2 Contrarreloj de 5 km o 3 km

- Mismo calentamiento.
- La distancia a tope, en llano o en pista.

Ritmo umbral $\approx$ ritmo del 5 km + 15–20 s/km

$\approx$ ritmo del 3 km + 25 s/km.

Estima el ritmo, no la FC de umbral.

3 Condiciones

Descansado (nada duro en las 48 h anteriores) · llano, mejor en pista · sin viento · a una hora parecida · mismo reloj y misma banda de pulso. Si el último tramo cae mucho, repítelo otro día.

4 Resultado

Fecha y lugar

Test (30 min / 5 km / 3 km)

Ritmo umbral (min/km)

FC de umbral (ppm)

5 Sus zonas

ZONA	FC · % DEL UMBRAL	RITMO · % DE LA VELOCIDAD UMBRAL	SUS PULSACIONES	SU RITMO
Z1 · Recuperación	< 81 %	< 77 %		
Z2 · Aeróbica	81–89 %	77–88 %		
Z3 · Tempo	89–93 %	88–95 %		
Z4 · Subumbral	93–99 %	95–100 %		
Z5a · Supraumbral	99–102 %	100–103 %		
Z5b · Cap. aeróbica	102–106 %	103–112 %		
Z5c · Cap. anaeróbica	> 106 %	> 112 %		

Ritmo: divide el ritmo umbral en segundos entre el porcentaje. Ejemplo, umbral 4:40 (280 s): $280 / 0,88 = 318 \text{ s} \rightarrow 5:18$. TrainerPlan lo calcula por ti en las zonas del deportista.