

Los 5 principios que no se negocian

Detrás de cualquier buen plan, da igual el nivel del corredor o la distancia. Si dudas con una sesión o con una semana, vuelve a esta hoja.

1

Sobrecarga progresiva

Para seguir mejorando, el estímulo tiene que crecer poco a poco: más volumen, más intensidad o más densidad, pero no todo a la vez.

En la práctica: $\approx 10\%$ más de volumen por semana como referencia, no como ley. Una semana suave cada 3–4. Escalones, no rampa.

¿Es un estímulo algo mayor que el anterior?

2

Especificidad

El cuerpo se adapta exactamente a lo que le pides. Cuanto más cerca está la carrera, más se parece el entrenamiento a ella.

En la práctica: general al principio de la temporada, específico al final. Maratón: tiradas largas y ritmo de maratón. 5.000 m: trabajo cerca de la velocidad de carrera.

¿Se parece a lo que va a necesitar el día de la carrera?

3

Individualización

Mismo objetivo, planes distintos. Cambian el historial, la edad, las lesiones previas, el tiempo disponible, el trabajo, el sueño y cómo recupera.

En la práctica: parte siempre del corredor real, no de un plan genérico. Aquí está tu valor como entrenador.

¿Está pensada para este corredor?

4

Reversibilidad

Lo que no se usa, se pierde. Tras 2–3 semanas sin entrenar, la capacidad aeróbica empieza a bajar.

En la práctica: 3 sesiones por semana durante 6 meses valen más que 6 por semana durante 6 semanas. Planifica lo que puede sostener.

¿La puede sostener en el tiempo?

5

Recuperación

La adaptación ocurre mientras el corredor descansa, no mientras entrena. Un plan sin espacio para recuperar no es exigente: está mal hecho.

En la práctica: días suaves de verdad, semanas de descarga y sueño suficiente, planificados igual que las sesiones clave.

¿Deja espacio para recuperar?

Los cinco a la vez: una semana de media maratón

LUN

Descanso

MAR

Rodaje suave 8 km

MIÉ

Series 5 × 1 km

JUE

Rodaje suave 8 km

VIE

Descanso

SÁB

Suave 6 km + técnica

DOM

Tirada larga 16 km, 5 km a ritmo de media