

1. Pautas del Programa

Los programas de *Acondicionamiento Básico*, *Control de Peso*, *Fitness de 20 Minutos* y *Fitness de 40 Minutos* son para aquellos que tienen como prioridad lograr una buena salud y puesta en forma, mientras que los programas de *Entrenamiento para la Prueba de 2.000m.*, *Pruebas Maratón* y *Como Entrenamiento Complementario* están diseñados centrándose en la competición. Cada programa marca un grupo de objetivos, pero debes juzgar en base a cómo estás progresando. Si notas que el trabajo es duro, y estás teniendo dificultades para mantener el programa, no te agobies y considera trabajar a un ritmo menor, quizás en otro programa. Igualmente, si lo encuentras demasiado fácil, piensa en pasarte al siguiente nivel.

Comenzando tu Programa

Antes de embarcarte en algún programa de entrenamiento debes recordar lo siguiente:

- Asegúrate de que médicamente eres capaz de empezar a ejercitarte. Realiza antes una valoración física.
- Escucha siempre al cuerpo y estáte preparado para descansar si estás cansado. El descanso es una parte muy importante del proceso de entrenamiento ya que es entonces cuando el cuerpo se adapta a las cargas de entrenamiento.
- Ten cuidado de no sobrepasarte en las primeras etapas y nunca entrenes si estás enfermo.
- Trabaja dentro de los límites de tu MRC (mirar Sección 2.1 *Intensidad del Entrenamiento*).
- No te conviertas en esclavo de tu programa.
- Ejercita de forma segura (mirar Sección 1.1 *Pautas para el Ejercicio*, para unas pautas completas de seguridad).

Periodos de Entrenamiento

Los periodos de entrenamiento en los programas de *Fitness de 20 Minutos* y *Fitness de 40 Minutos* se han definido como preparación, desarrollo y consolidación. El periodo de preparación es el periodo de comienzo, cuando te vas acostumbrando al régimen de entrenamiento regular; el periodo de desarrollo debería comenzarse cuando estés satisfecho con la técnica y te hayas acostumbrado a una rutina de ejercicio regular. Puedes entonces empezar a trabajar un poquito más duro en cada sesión. Querrás pasar al periodo de consolidación siempre que prograses bien. Los principales cambios se encuentran en que el ritmo de palada aumentará y la calidad e intensidad del trabajo aumentará. En poco tiempo, trabajarás más duro y a un ritmo mayor.

Para aquellos que se empiezan a interesar en la competición, los periodos de preparación, desarrollo y consolidación se pueden transformar en periodos de preparación, pre-competición y competición en el *Entrenamiento para la Prueba de 2.000m.*