

Informe de Planificación de Entrenamiento para José Antonio Torres Coca

Justificación y Estrategia Fisiológica

Este plan de entrenamiento de 5 semanas ha sido diseñado meticulosamente para llevar a José Antonio Torres Coca a su objetivo de 1:23:00 en la Media Maratón de Córdoba. El análisis de su perfil revela un atleta de 24 años con un potencial aeróbico significativo (VO2máx de 61.0) y marcas personales sólidas en distancias cortas (5k: 17:45), pero con una notable caída de rendimiento en la media maratón (1:26:21). Esta discrepancia sugiere que el factor limitante principal es la resistencia específica y la eficiencia metabólica a ritmos sostenidos cerca del umbral de lactato, una hipótesis reforzada por su actual y relativamente bajo volumen de entrenamiento de 31 km/semana.

El punto de partida del plan respeta escrupulosamente su carga de trabajo actual. Partiendo de 31 km/semana tras un periodo de 18 semanas de entrenamiento, la progresión del volumen será extremadamente cautelosa (aproximadamente 10-15% semanal, con una semana de descarga) para evitar un salto de carga que podría reactivar su lesión previa. La estructura semanal se adapta a su estricta disponibilidad (Lunes, Martes, Jueves, Viernes), compactando el entrenamiento en estos días y utilizando Miércoles, Sábado y Domingo para una recuperación crucial, con la excepción de las semanas de competición.

La gestión del riesgo de lesión es la máxima prioridad. Su historial de periostitis tibial crónica (2022-2025) dicta un enfoque conservador. Cada sesión incluye notas específicas de prevención, priorizando superficies blandas siempre que sea posible y un monitoreo constante de cualquier molestia en la zona tibial. La progresión de la intensidad y el volumen ha sido diseñada para fortalecer el sistema musculoesquelético sin sobrecargarlo. Se ha omitido el entrenamiento de fuerza según la solicitud (`include_in_plan: false`), aunque se destaca que su incorporación sería altamente beneficiosa para la prevención de la periostitis y la mejora de la economía de carrera.

La carrera intermedia, el Trail de la Berrea de 24 km, representa una variable compleja a solo tres semanas del objetivo principal. Para mitigar el riesgo de fatiga excesiva y lesión, esta prueba será abordada estratégicamente como un entrenamiento de largo recorrido a un esfuerzo controlado (RPE 7/10), en lugar de una competición máxima. El objetivo será acumular tiempo en pie y estimular la resistencia sin el coste fisiológico de un esfuerzo máximo. Las semanas posteriores se centrarán en la recuperación y la afinación del ritmo específico de media maratón (3:56/km), culminando en un tapering de una semana para asegurar que llegue a la línea de salida en Córdoba en un estado de forma óptimo.

Plan Detallado Semanal

Semana 1 (27/10 - 02/11) - Enfoque: Adaptación y Volumen Base

Esta semana inicial se centra en aumentar ligeramente el volumen de forma segura desde los 31 km actuales, estableciendo una base aeróbica sólida. Se introduce una sesión de calidad (Tempo) para empezar a estimular las adaptaciones a ritmos cercanos al objetivo, pero con un enfoque principal en el tiempo en Zona 2. El volumen total estimado es de ~38 km.

Día	Sesión	Calentamiento	Parte Principal (Ritmo/FC/RPE)	Enfriamiento	Notas Prevención/Ejecución
Lunes	Rodaje Ligero	10 min Z1	6 km @ 5:00-5:20/km (FC: 134-149bpm, RPE 4/10)	10 min Z1 + Estir.	Foco en la técnica, pisada suave. Vigilar cualquier molestia tibial inicial.
Martes	Tempo	15 min Z1-Z2 + mov. articular	20 min @ 4:15-4:25/km (FC: 149-165bpm, RPE 6/10). Total sesión ~8km	15 min Z1 + Estir.	Mantener un ritmo constante y controlado. No forzar. Idealmente en superficie blanda.

Día	Sesión	Calentamiento	Parte Principal (Ritmo/FC/RPE)	Enfriamiento	Notas Prevención/Ejecución
Miércoles	Descanso Obligatorio	-	-	-	Hidratación y nutrición adecuadas para la recuperación.
Jueves	Rodaje Aeróbico	10 min Z1	10 km @ 4:55-5:15/km (FC: 134-149bpm, RPE 4-5/10)	10 min Z1 + Estir.	Sesión clave para construir base aeróbica. Escuchar al cuerpo y bajar ritmo si hay molestias.
Viernes	Rodaje Largo	15 min Z1	14 km @ 5:10-5:30/km (FC: 134-149bpm, RPE 4/10)	10 min Z1 + Estir.	Ritmo muy cómodo y conversacional. El objetivo es tiempo en pie. Prioridad máxima a la prevención.
Sábado	Descanso Obligatorio	-	-	-	Descanso completo.
Domingo	Descanso Obligatorio	-	-	-	Descanso completo.

Semana 2 (03/11 - 09/11) - Enfoque: Estímulo de Resistencia (Carrera Trail)

La carga de esta semana se centra en la carrera de trail del domingo. Los entrenamientos previos son ligeros para llegar con las piernas frescas. La carrera se afrontará como un entrenamiento de calidad, no como una competición máxima, para minimizar el daño muscular y el riesgo de lesión. Volumen total estimado: ~40 km (incluida la carrera).

Día	Sesión	Calentamiento	Parte Principal (Ritmo/FC/RPE)	Enfriamiento	Notas Prevención/Ejecución
Lunes	Rodaje Regenerativo	10 min Z1	6 km @ 5:20-5:40/km (FC: 118-134bpm, RPE 3/10)	10 min Z1 + Estir.	Rodaje muy suave para facilitar la recuperación de la semana anterior.
Martes	Rodaje con Progresiones	15 min Z1-Z2	8 km @ 5:00/km , terminando con 4x100m progresivos (RPE 7/10)	10 min Z1 + Estir.	Para mantener el tono muscular sin generar fatiga. Foco en la técnica en las progresiones.
Miércoles	Descanso Obligatorio	-	-	-	Descanso, hidratación y carga de carbohidratos moderada.
Jueves	Rodaje Ligero	10 min Z1	6 km @ 5:10-5:30/km (FC: 134-149bpm, RPE 4/10)	10 min Z1 + Estir.	Último rodaje antes del trail. Muy suave. Vigilar cualquier molestia en las tibias.
Viernes	Descanso Total	-	-	-	Descanso completo previo a la carrera. Preparar material y estrategia.
Sábado	Activación Pre-carrera	5 min Z1	15 min @ 5:30/km (Z1) + 3x30seg a ritmo vivo (RPE 6/10)	5 min caminar	Activación neuromuscular. EXCEPCIÓN a la regla de descanso por ser víspera de competición.

Día	Sesión	Calentamiento	Parte Principal (Ritmo/FC/RPE)	Enfriamiento	Notas Prevención/Ejecución
Domingo	CARRERA INTERMEDIA	15 min Cal. suave	Trail de la Berrea (24 km). ESTRATEGIA: Correr por sensaciones, NO COMPETIR. Objetivo RPE 7/10. Gestionar el esfuerzo en subidas, correr controlado en bajadas.	15 min Z1 muy suave	NO es un test. Es un entrenamiento largo y duro. Hidratación y nutrición son clave. El objetivo es terminar fuerte, no vacío.

Semana 3 (10/11 - 16/11) - Enfoque: Recuperación y Ritmo Específico

Semana crucial de recuperación post-trail y re-enfoque en el objetivo de la media maratón. El volumen disminuye significativamente para absorber la carga de la carrera. Se incluye una sesión clave a ritmo objetivo (3:56/km) para empezar a sentir el ritmo de competición. Volumen total estimado: ~30 km.

Día	Sesión	Calentamiento	Parte Principal (Ritmo/FC/RPE)	Enfriamiento	Notas Prevención/Ejecución
Lunes	Descanso o Rodaje Muy Suave	Opcional	Opcional: 4-5 km @ 5:45-6:00/km (Z1, RPE 2/10) si no hay molestias. Si hay dolor, descanso total.	5 min caminar	La prioridad absoluta es la recuperación del trail. Evaluar dolor muscular y estado tibial.
Martes	Rodaje Ligero	10 min Z1	8 km @ 5:10-5:30/km (FC: 134-149bpm, RPE 4/10)	10 min Z1 + Estir.	Suave para seguir recuperando. Atención máxima a las sensaciones en las tibias tras el trail.
Miércoles	Descanso Obligatorio	-	-	-	Día clave para la supercompensación.
Jueves	Ritmo Controlado (Objetivo MM)	15 min Z1-Z2 + mov. articular	3 x 2000m @ 3:56/km (Ritmo Objetivo) con 3 min rec. trote Z1. Total sesión ~10km	15 min Z1 + Estir.	Primera sesión a ritmo específico. Clave para la confianza y adaptación neuromuscular. No correr más rápido de lo pautado.
Viernes	Rodaje Aeróbico	10 min Z1	8 km @ 5:00-5:20/km (FC: 134-149bpm, RPE 4/10)	10 min Z1 + Estir.	Rodaje para sumar kilómetros de calidad sin estrés. Si hay fatiga, acortar a 6 km.
Sábado	Descanso Obligatorio	-	-	-	Descanso completo.
Domingo	Descanso Obligatorio	-	-	-	Descanso completo.

Semana 4 (17/11 - 23/11) - Enfoque: Pico de Intensidad y Volumen

Esta es la última semana de carga significativa antes del tapering. Incluye la sesión de calidad más importante del plan y el último rodaje largo para afianzar la resistencia. El objetivo es simular las demandas de la carrera. Volumen total estimado: ~45 km.

Día	Sesión	Calentamiento	Parte Principal (Ritmo/FC/RPE)	Enfriamiento	Notas Prevención/Ejecución
Lunes	Rodaje Ligero	10 min Z1	7 km @ 5:10-5:30/km (FC: 134-149bpm, RPE 4/10)	10 min Z1 + Estir.	Rodaje suave para preparar el cuerpo para la sesión clave del martes.

Día	Sesión	Calentamiento	Parte Principal (Ritmo/FC/RPE)	Enfriamiento	Notas Prevención/Ejecución
Martes	Umbral (Threshold)	15 min Z1-Z2 + mov. articular	2 x 15 min @ 4:00-4:10/km (FC: 165-180bpm, RPE 8/10) con 4 min rec. trote Z1. Total sesión ~10km	15 min Z1 + Estir.	Sesión más dura del plan para elevar el umbral anaeróbico. Esfuerzo alto pero controlado.
Miércoles	Descanso Obligatorio	-	-	-	Recuperación fundamental tras el esfuerzo del martes.
Jueves	Rodaje Aeróbico	10 min Z1	10 km @ 5:00-5:20/km (FC: 134-149bpm, RPE 4/10)	10 min Z1 + Estir.	Acumular volumen aeróbico de calidad. Si hay molestias tibiales, no dudar en parar o acortar.
Viernes	Rodaje Largo	15 min Z1	18 km @ 5:10-5:30/km , con los últimos 3 km a ritmo objetivo de MM (3:56/km).	10 min Z1 + Estir.	Último largo. El final a ritmo de carrera enseña al cuerpo a correr rápido con fatiga.
Sábado	Descanso Obligatorio	-	-	-	Descanso completo.
Domingo	Descanso Obligatorio	-	-	-	Descanso completo.

Semana 5 (24/11 - 30/11) - Enfoque: Tapering y Competición

Semana de Taper. El objetivo es reducir drásticamente el volumen para que el cuerpo se recupere, repare y llegue al domingo con la máxima energía. Se mantiene una pequeña dosis de intensidad para no perder las adaptaciones. La nutrición y el descanso son tan importantes como los entrenamientos. Volumen total (sin carrera): ~14 km.

Día	Sesión	Calentamiento	Parte Principal (Ritmo/FC/RPE)	Enfriamiento	Notas Prevención/Ejecución
Lunes	Rodaje Regenerativo	10 min Z1	5 km @ 5:30-5:50/km (FC: 118-134bpm, RPE 3/10)	10 min Z1 + Estir.	Muy suave. El objetivo es mover las piernas y promover el flujo sanguíneo.
Martes	Toque de Intensidad	15 min Z1-Z2	4 x 400m @ 3:40/km (RPE 8/10) con 400m rec. trote Z1. Total sesión ~6km	15 min Z1 + Estir.	Corto y rápido. Para mantener la 'chispa' y la eficiencia neuromuscular.
Miércoles	Descanso Obligatorio	-	-	-	Descanso. Iniciar carga de carbohidratos.
Jueves	Rodaje Muy Ligero	10 min Z1	3 km @ 5:45/km (Z1)	5 min caminar	Simplemente para soltar piernas. Mantener la rutina sin generar fatiga.
Viernes	Descanso Total	-	-	-	Descanso total. Visualización de la carrera. Hidratación constante.
Sábado	Activación Pre-carrera	5 min Z1	15 min @ 6:00/km (Z1) + 3x30seg a ritmo MM (3:56/km). Total sesión ~2-3km	5 min caminar	EXCEPCIÓN al descanso. Activar el sistema nervioso. Nada de fatiga.

Día	Sesión	Calentamiento	Parte Principal (Ritmo/FC/RPE)	Enfriamiento	Notas Prevención/ Ejecución
Domingo	OBJETIVO PRINCIPAL	Cal. pre-competición (20 min)	Media Maratón de Córdoba (21.1 km). ESTRATEGIA: Salir controlado (4:00-4:05/km) los primeros 3-5km. Asentarse en el ritmo objetivo (3:56/km). A partir del km 15, evaluar sensaciones y apretar si hay fuerzas.	Trote muy suave y estiramientos post-carrera	Confía en el entrenamiento. Gestiona la energía y disfruta. ¡A por el 1:23:00!