

PAUTAS PARA CAMBIAR LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

El orden de las sesiones tiene una lógica y si puedes, lo mejor es cumplirlo. Es cierto que muchas veces pueden surgir imprevistos, así que aquí tienes unas pautas.

- **Eliminar una sesión:** en las semanas de ajuste, elimina alguna de fuerza. En cambio, en las semanas de impacto, es mejor suprimir una carrera.
- **Fuerza antes de carrera o no:** si notas que las sesiones de fuerza te dejan mucho residuo o pesadez, déjalas para después de la carrera. En caso contrario, hazlo a la inversa.
- **Rodajes largos:** en caso de cambiar alguno, trata de dejar un día de descanso o fuerza antes o después de esa sesión larga.
- **Dobles sesiones:** puedes hacer doble sesión en un día siempre y cuando puedas dejar mínimo 6 horas de diferencia entre sesiones. Realiza antes de la sesión de fuerza. La carrera es preferible que sea una sesión tranquila (bajas pulsaciones o ritmos).
- **Sesiones de series:** intenta dejar descanso un día antes o después de sesiones de series en las que tengas que dar el máximo.
- **Suprimir ejercicios de fuerza:** en caso de que no tengas tiempo para hacer una sesión completa de fuerza, puedes suprimir el core y la movilidad y hacerlo otro día de la semana.
- **Días de carrera seguidos:** si tienes poca experiencia (menos de 3 años corriendo o preparas 21K) máximo 2 días de carrera seguidos. En caso de mayor experiencia, 3 días.