

PROGRAMA ENTRENA EN ALMERÍA PARQUES Y SENDEROS

PROYECTO: ENTRENA EN ALMERÍA. PARQUES Y SENDEROS

PROYECTO DE CREACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DE ENTRENOS DE FUERZA Y RUNNING USANDO LA RED DE ESPACIOS DEPORTIVOS AL AIRE LIBRE DE LA CIUDAD DE ALMERÍA.

El Patronato Municipal de Deportes, pone en marcha el Programa “ENTRENA EN ALMERÍA. PARQUES Y SENDEROS”, cuyo objetivo principal es la creación de hábitos saludables fomentando la actividad física en la ciudadanía mediante entrenamientos de fuerza y running, todo ello utilizando y dando visibilidad a red de espacios deportivos al aire libre de Almería.

El servicio a prestar contribuye al compromiso de la alcaldía y concejalía de este Ayuntamiento, con la futura inclusión de nuestra ciudad dentro del proyecto “ACTIVE RUNNING CITY” a través de la Real Federación Española de Atletismo. Convirtiendo Almería en un destino turístico-deportivo atractivo, fomentando el uso de nuestros parques, rutas y senderos para la práctica deportiva, y siendo referente de una ciudad Activa, con Movilidad Sostenible a través del deporte. “ENTRENA EN ALMERÍA. PARQUES Y SENDEROS” será una actividad completamente gratuita, que tiene como destinatario a todo ciudadano mayor de edad que quiera disfrutar del deporte al aire libre y en compañía, promoviendo el uso eficiente del espacio público.

Los usuarios podrán acogerse al programa de forma gratuita, inscripciones en www.cruzandolameta.es Programa asesorado y supervisado por profesionales con la formación y los conocimientos adecuados para dirigir y diseñar los entrenamientos.

Si reservan plaza y no asisten a más de dos entrenos sin informar a la organización a través de pmd@aytoalmeria.es se les impedirá la incorporación al resto de sesiones previstas.

- OBJETIVOS:
 - Dar visibilidad a la red de espacios deportivos al aire libre de la ciudad de Almería, que están a disposición del ciudadano y que se encuentran en un estado de infrautilización.
 - Compromiso de la concejalía con la futura inclusión de nuestra ciudad dentro del proyecto “ACTIVE RUNNING CITIES” a través de la real federación española de atletismo.
 - Fomentar la actividad física en la ciudadanía almeriense a través de diferentes programas de entrenamiento semanales de running y circuitos de fuerza .
 - Crear una fidelización con el ejercicio físico a través de la socialización y el ocio.

CONTACTO E INSCRIPCIONES:
pmd@aytoalmeria.es
674 284 434

ORGANIZA:



PROGRAMA ENTRENA EN ALMERÍA

PARQUES Y SENDEROS

- Mejorar una mejor condición física de la ciudadanía participante.
- Promover la participación del deportista en las diferentes pruebas de running que se celebran durante la primavera en la ciudad.
- DURACIÓN
 - 12 SEMANAS
- A QUIEN DESTINAMOS LA PLANIFICACIÓN:
 - A todo ciudadano mayor de edad que quiera disfrutar del deporte al aire libre y en compañía.
 - Y como eventos deportivos, proponemos a todos los deportistas a participar en la carrera de los bomberos de Almería, carrera de la mujer de Almería, Carrera del puerto de Almería, Medio Maratón Almería.
- PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO ON-LINE:
 - De iniciación a la cultura del deporte.
 - **PLAN MUÉVETE**: va destinado a la iniciación en el mundo del running, buscando con estas 12 semanas, el que la persona que lo lleve a cabo adquiera el hábito de correr con 3 días a la semana. Creándole una base de carrera y fuerza en la planificación.
 - Para personas activas con la intención de mejorar sus prestaciones.
 - **PLAN RUNNERS**: Esta planificación va destinada a corredores que salen habitualmente, pero sin un objetivo claro ni una planificación en sus entrenamientos diarios, con este plan buscamos que mejoren en su Umbral Aeróbico y sin descuidar el Anaeróbico. Todo eso con 4 sesiones a la semana, de las cuales dos de ellas podrán hacerlas de forma presencial con entrenador.
 - Para atletas con el objetivo de mejorar rendimiento en pruebas deportivas.
 - **PLAN GOLD**: Planificación destinada a corredores populares pero que su objetivo es la competición y le dedican semanalmente más de 4-5 días con el fin de mejorar marcas. Son probablemente un gran grupo de personas encuadrados en unos ritmos bastantes dispares dependiendo el sexo pero que su dedicación es integra a este deporte. En este plan su finalidad u objetivo principal es que el atleta aumente de forma progresiva el Umbral láctico mediante el trabajo de calidad que se le propone. Todo eso con 5 sesiones a la semana, de las cuales dos de ellas podrán hacerlas de forma presencial con entrenador.
- PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES:

CONTACTO E INSCRIPCIONES:
pmd@aytoalmeria.es
674 284 434

ORGANIZA:



PROGRAMA ENTRENA EN ALMERÍA

PARQUES Y SENDEROS

- Se establecen varios programas de entrenamiento como días de entrenamientos en grupo: martes de 20:30h a 22h y domingos de 9h a 10:30h.
- LUGAR DONDE SE REALIZA LA ACTIVIDAD:
 - Entrenamientos de fuerza: Parques públicos de calistenia de la ciudad.
 - Entrenamientos de running: Rutas y Senderos de la ciudad de Almería.
- INSCRIPCIÓN:
 - Descárgate los programas de entrenamiento según tu condición física.
 - Participa de forma gratuita en los entrenamientos presenciales a través de un enlace web.
 - Máximo 30 participantes por entreno presencial.

CONTACTO E INSCRIPCIONES:
pmd@aytoalmeria.es
674 284 434

ORGANIZA:



PROGRAMA ENTRENA EN ALMERÍA

PARQUES Y SENDEROS

Planificación de 12 semanas para los diferentes Niveles que vamos a abarcar en el Programa:

- **Plan Muévete**
- **Plan Runners**
- **Plan Gold**

1. **PLAN MUÉVETE:** va destinado a la iniciación en el mundo del running, buscando con estas 12 semanas, el que la persona que lo lleve a cabo adquiera el hábito de correr con 3 días a la semana. Creándole una base de carrera y fuerza en la planificación.

Esta planificación incluye dos días presenciales a la semana de la mano de un entrenador, para poder guiar en los entrenamientos, resolver dudas y corregir fallos...

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ de 15' a 20' corriendo/andando		20' a 30' de carrera suave/andando			10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 30' carrera suave/ andar
Semana 2		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ de 15' a 20' corriendo/andando		20' a 30' de carrera suave/andando			10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 30' carrera suave/ andar
Semana 3		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ de 15' a 20' corriendo/andando		20' a 30' de carrera suave/andando			10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 35' carrera suave/ andar
Semana 4		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ de 15' a 20' corriendo/andando		20' de carrera suave/andando			<u>Participación en carrera de la mujer de Almería 3/3: 2,2km o 4,4km</u>
Semana 5		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ de 10' carrera suave		30' a 40' de carrera suave/ andando			10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 20' carrera suave
Semana 6		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 20' haciendo 2' corriendo 1' andando		30' a 40' de carrera suave/ andando			10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 20' carrera suave
Semana 7		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ de 15' carrera suave		30' a 40' de carrera suave/ andando			10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 25' carrera suave

CONTACTO E INSCRIPCIONES:
pmd@aytoalmeria.es
 674 284 434

ORGANIZA:



PROGRAMA ENTRENA EN ALMERÍA

PARQUES Y SENDEROS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 8		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ de 15' carrera suave		30' a 40' de carrera suave/ andando			10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 30' carrera suave
Semana 9		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ de 15' carrera suave		De 20'a 30' intentando todo correr sin parar			<u>Participación en Carrera del puerto (7/4)</u>
Semana 10		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ de 15' a 20' corriendo suave		De 20'a 30' intentando todo correr sin parar			<u>Carrera Saludable Medio Maratón de Almería (14/4)</u>
Semana 11		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ de 15' a 20' corriendo suave		De 20'a 30' intentando todo correr sin parar			10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 35' carrera suave
Semana 12		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ de 15' a 20' corriendo suave		30' intentando correr sin parar			<u>Jornada final lúdica en playa</u>

2. **PLAN RUNNERS:** Esta planificación va destinada a corredores que salen habitualmente, pero sin un objetivo claro ni una planificación en sus entrenamientos diarios, con este plan buscamos que mejoren en su Umbral Aeróbico y sin descuidar el Anaeróbico. Todo eso con 4 sesiones a la semana, de las cuales dos de ellas podrán hacerlas de forma presencial con entrenador.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 30' carrera con 10x30" fuertes recuperación 2:30" suaves		40' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 3x2000m (rangos de 5' a 4') rec: 1' parado+ 10' suaves
Semana 2		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ + 30' Facklet 10x30" fuertes recuperación 2:30" suaves		40' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 4x1500m (rangos de 5' a 4')+ 1' trote suave+ 10' suaves

CONTACTO E INSCRIPCIONES:
pmd@aytoalmeria.es
 674 284 434

ORGANIZA:



PROGRAMA ENTRENA EN ALMERÍA

PARQUES Y SENDEROS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 3		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ + 30' Facklet 10x40'' fuertes recuperación 2:20'' suaves		40' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 3x2000m (rangos de 5' a 4') rec: 1' parado+ 10' suaves
Semana 4		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ + 30' Facklet 10x40'' fuertes recuperación 2:20'' suaves		45' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	<u>Participación en carrera de la mujer de Almería 3/3: 4,4km o 6,6km.</u>
Semana 5		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' de Cambios de ritmo 10x1' rec: 3' suaves+ 10' suaves		45' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 3x500m (rangos de 5' a 4') rec: 1500m ritmo suave+ 10' suaves
Semana 6		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' de Cambios de ritmo 10x1' rec: 3' suaves+ 10' suaves		50' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 4x1000m (rangos de 5' a 4') rec: 400m suaves+ 10' suaves
Semana 7		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' de Cambios de ritmo 10x1' rec: 3' suaves+ 10' suaves		50' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 3x500m (rangos de 5' a 4') rec: 1500m ritmo suave+ 10' suaves

CONTACTO E INSCRIPCIONES:
 pmd@aytoalmeria.es
 674 284 434

ORGANIZA:



PROGRAMA ENTRENA EN ALMERÍA

PARQUES Y SENDEROS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 8		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' de Cambios de ritmo 10x1:30" rec: 2:30" suaves+ 10' suaves		50' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 4x1000m (rangos de 5' a 4') rec: 400m suaves+ 10' suaves
Semana 9		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' de Cambios de ritmo 10x1:30" rec: 2:30" suaves+ 10' suaves		50' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	<u>Participación en Carrera del puerto (7/4)</u>
Semana 10		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 30' de carrera haciendo 10x1' fuerte rec:2' suaves+ 10' suaves		35' de carrera suave+ 10' estiramientos		20' de carrera suave+ 15' de estiramientos	<u>Competición Media Maratón de Almería</u>
Semana 11		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' de carrera haciendo 10x2' fuertes rec: 2' suaves+ 10' suaves		40' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 6x1000m (rangos de 5' a 4') rec: 200m trote suave+ 10' suaves
Semana 12		10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 30' de carrera haciendo 10x1' fuerte rec:2' suaves+ 10' suaves		30' de carrera suave+ 10' estiramientos		20' de carrera suave+ 15' de estiramientos	<u>Jornada final lúdica en playa</u>

3. **PLAN GOLD:** Planificación destinada a corredores populares pero que su objetivo es la competición y le dedican semanalmente más de 4-5 días con el fin de mejorar marcas. Son probablemente un gran grupo de personas encuadrados en unos ritmos bastantes dispares dependiendo el sexo pero que su dedicación es integra a este deporte. En

CONTACTO E INSCRIPCIONES:
 pmd@aytoalmeria.es
 674 284 434

ORGANIZA:



PROGRAMA ENTRENA EN ALMERÍA

PARQUES Y SENDEROS

este plan su finalidad u objetivo principal es que el atleta aumente de forma progresiva el Umbral láctico mediante el trabajo de calidad que se le propone. Todo eso con 5 sesiones a la semana, de las cuales dos de ellas podrán hacerlas de forma presencial con entrenador.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' carrera con 14x30" fuertes recuperación 2:30" suaves		40' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 3x2000m (rangos de 4' a 3:20") rec: 1' suave+ 10' suaves
Semana 2	30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' carrera con 14x30" fuertes recuperación 2:30" suaves		40' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 4x1500m (rangos de 4' a 3:20")+ 1' suave+ 10' suaves
Semana 3	30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' carrera con 14x30" fuertes recuperación 2:30" suaves		40' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 3x2000m (rangos de 4' a 3:20")rec: 1' suave+ 10' suaves
Semana 4	30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ + 40' Facklet 14x40" fuertes recuperación 2:20" suaves		45' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	<u>Participación en carrera de la mujer de Almería 3/3: 4 6,6km.</u>
Semana 5	40' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' de Cambios de ritmo 10x1' rec: 3' suaves+ 10' suaves		45' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 4x500m (rangos de 4' a 3:20")rec: 1500m ritmo suave+ 10' suaves

CONTACTO E INSCRIPCIONES:
 pmd@aytoalmeria.es
 674 284 434

ORGANIZA:



PROGRAMA ENTRENA EN ALMERÍA

PARQUES Y SENDEROS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 6	40' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' de Cambios de ritmo 10x1' rec: 3' suaves+ 10' suaves		50' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 6x1000m (rangos de 4' a 3:20'')rec: 400m suaves+ 10' suaves
Semana 7	40' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' de Cambios de ritmo 10x1' rec: 3' suaves+ 10' suaves		50' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 4x500m (rangos de 4' a 3:20'')rec: 1500m ritmo suave+ 10' suaves
Semana 8	40' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' de Cambios de ritmo 10x1:30'' rec: 2:30'' suaves+ 10' suaves		50' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' calentamiento/ ejercicios de técnica+ 6x1000m (rangos de 4' a 3:20'')rec: 400m suaves+ 10' suaves
Semana 9	40' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 40' de Cambios de ritmo 10x1:30'' rec: 2:30'' suaves+ 10' suaves		50' de carrera suave+ 10' estiramientos		30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	<u>Participación en Carrera del puerto (7/4)</u>
Semana 10	30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 30' de carrera haciendo 10x1' fuerte rec:2' suaves+ 10' suaves		50' de carrera suave+ 10' estiramientos		20' de carrera suave+ 15' de estiramientos	<u>Competición Media Maratón de Almería</u>
Semana 11	Descanso	10' carrera suave+ 20' Ejercicios de		40' de carrera suave+		30' de carrera suave+ 15'	10' calentamiento/ ejercicios de

CONTACTO E INSCRIPCIONES:
 pmd@aytoalmeria.es
 674 284 434

ORGANIZA:



PROGRAMA ENTRENA EN ALMERÍA

PARQUES Y SENDEROS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		fuerza+ 40' de carrera haciendo 10x2' fuertes rec: 2' suaves+ 10' suaves		10'estiramientos		de estiramientos	técnica+ 8x1000m (rangos de 4' a 3:20") rec: 200m trote suave+ 10' suaves
Semana 12	30' de carrera suave+ 15' de estiramientos	10' carrera suave+ 20' Ejercicios de fuerza+ 30' de carrera haciendo 10x1' fuerte rec:2' suaves+ 10' suaves		40' de carrera suave+ 10'estiramientos		20' de carrera suave+ 15' de estiramientos	<u>Jornada final</u> <u>lúdica en playa</u>

CONTACTO E INSCRIPCIONES:
 pmd@aytoalmeria.es
 674 284 434

ORGANIZA:

