

# CÓMO ENTRENAMOS EN TRAIL RUN WORLD

## Entrenamiento estructurado basado en el modelo de Joe Friel

### INTRODUCCIÓN

En Trail Run World no entrenamos al azar ni copiamos planes genéricos. Nuestro enfoque se basa en el **modelo de entrenamiento por zonas de intensidad desarrollado por Joe Friel**, uno de los referentes mundiales del entrenamiento en deportes de resistencia.

👉 El objetivo es **entrenar con criterio**, progresar de forma segura y reducir el riesgo de lesiones.

### ¿QUIÉN ES JOE FRIEL?

Joe Friel es entrenador, autor y referente internacional en running, ciclismo y triatlón. Su modelo se basa en:

- Fisiología del ejercicio
- Control de intensidades
- Individualización del entrenamiento
- Progresión a largo plazo

 Autor de:

- *The Triathlete's Training Bible*
- *Total Heart Rate Training*

### PRINCIPIOS DEL MODELO DE JOE FRIEL

#### 1 Entrenamiento por ZONAS

Cada persona entrena a intensidades diferentes. El modelo divide el esfuerzo en **zonas**, según:

- Frecuencia cardíaca
- Ritmo
- Percepción del esfuerzo

👉 Esto permite entrenar **ni muy suave ni demasiado fuerte**.

## **2 Individualización**

No todos entrenan igual:

- Edad
- Nivel
- Historia deportiva
- Lesiones previas
- Objetivos

En Trail Run World:

**El plan se adapta a la persona, no la persona al plan.**

## **3 Progresión**

El cuerpo necesita tiempo para adaptarse.

- Aumentos graduales de carga
- Alternancia de estímulo y recuperación
- Evitamos saltos bruscos de volumen o intensidad

## **4 Balance entre carga y descanso**


Entrenar más no siempre es entrenar mejor.

- El progreso ocurre durante la recuperación
- El descanso es parte del plan

## **LAS ZONAS DE ENTRENAMIENTO (MODELO JOE FRIEL)**

### **ZONA 1 – Muy suave**

- Recuperación
- Rodajes regenerativos
- Ideal para principiantes

 Sensación: muy cómoda, podés hablar sin dificultad

## ● ZONA 2 – Aeróbica

- Base del entrenamiento
- Mejora la resistencia
- Quema de grasa

👉 Sensación: cómoda, conversación posible

🧠 La mayor parte del entrenamiento ocurre acá

## ● ZONA 3 – Moderada

- Zona de transición
- Trabajo de control
- No se usa en exceso

👉 Sensación: empieza a costar hablar

## ● ZONA 4 – Alta

- Mejora del rendimiento
- Umbral
- Ritmos de carrera

👉 Sensación: exigente, frases cortas

## ● ZONA 5 – Muy alta

- Esfuerzos cortos
- Velocidad y potencia
- Uso puntual

👉 Sensación: muy exigente

## 🏠 CÓMO APLICAMOS ESTE MODELO EN TRAIL RUN WORLD

### ✓ Evaluación inicial

- Nivel actual

- Experiencia previa
- Objetivo
- Disponibilidad semanal

### ✓ **Determinación de zonas**

- Test de campo (ej. VAM)
- Frecuencia cardíaca
- Ritmos orientativos


### ✓ **Planificación semanal**

- Días de:
  - Rodajes suaves (Z1–Z2)
  - Trabajo de calidad (Z3–Z4)
  - Fuerza
  - Descanso

## **FUERZA + RUNNING**

El modelo se complementa con:

- Entrenamiento de fuerza
- Prevención de lesiones
- Estabilidad y control

 Correr bien no es solo correr.

## **ADAPTACIÓN A TRAIL RUNNING**

En Trail Run World adaptamos el modelo a:

- Desnivel
- Terreno irregular
- Tiempo en movimiento
- Técnica en subida y bajada

Usamos:

- Ritmo
- Frecuencia cardíaca
- Sensaciones

## CONTROL DE INTENSIDAD EN CALLE

En calle, la intensidad se regula principalmente mediante:

- **Ritmo (min/km)**
  - **Frecuencia cardíaca**
  - **Percepción del esfuerzo**
- ♦ El ritmo cobra mayor importancia que en trail
  - ♦ La frecuencia cardíaca acompaña y confirma la intensidad

## ERRORES QUE EVITAMOS

- ✗ Entrenar siempre fuerte
- ✗ Copiar planes genéricos
- ✗ Ignorar molestias
- ✗ No respetar descansos
- ✗ Improvisar

## BENEFICIOS DE ESTE ENFOQUE

- ✓ Entrenamiento más seguro
- ✓ Menos lesiones
- ✓ Mejor rendimiento
- ✓ Mayor constancia
- ✓ Progresión real
- ✓ Disfrutar más el proceso

Entrenar con el modelo de Joe Friel es entrenar con lógica, ciencia y sentido común.

**En Trail Run World entrenamos para que puedas correr más, mejor y por más tiempo.**

## ¿QUERÉS ENTRENAR CON ESTE MODELO?

- ♦ Planes personalizados
- ♦ Seguimiento profesional
- ♦ Entrenamiento por zonas
- ♦ Prevención de lesiones

👉 **Visitá: Trail Run World**