



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

II 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**