



CARDENASPORTS

Contenido

ENTRENAMIENTOS TRAIL ALORA MONTE HACHO 31 ENERO DE 2026.....	3
ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 8-14 DICIEMBRE.....	5
ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 15-21 DICIEMBRE.....	8
ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 22-28 DICIEMBRE.....	13

Sobre esta planificación

Esta planificación es **genérica** y nace de un trabajo de **colaboración técnica con la organización de la Trail Álora “Monte Hacho” 2026**. El objetivo es darte una **guía sólida** para preparar las modalidades de 23 km y 12 km, alineada con las **exigencias reales del recorrido** (perfil, tipo de terreno, demandas de subida/bajada, gestión de carga) y con la logística habitual de la carrera. Aun así, por su propia naturaleza, **no sustituye** una evaluación individual. No contempla tu historial de lesiones, tu disponibilidad horaria, tu nivel actual. Tampoco puede prever cómo **respondes** tú al volumen, a la intensidad o al desnivel acumulado semana a semana.

Qué **sí** te ofrece este documento:

- Una **estructura progresiva** de noviembre a diciembre con semanas de carga, trabajos específicos (subidas, bajadas técnicas, fuerza útil) y **descargas** planificadas.
- Ritmos orientativos por **zonas de esfuerzo**, pautas de **nutrición/hidratación** en tiradas largas y recordatorios técnicos clave para **bajar con seguridad**.
- Un marco para **organizar tus sesiones** y llegar con sensaciones consistentes a enero.

Qué **no** puede garantizar por ser genérico:

- Que el volumen y la intensidad sean **óptimos para ti** en cada semana.
- Que se ajuste a tus **turnos de trabajo**, viajes, vida familiar o recuperaciones.
- Que respete tus **antecedentes clínicos** o limitaciones específicas.

Si buscas el paso siguiente —**un plan 100% individualizado**— podemos diseñarlo contigo. ¿Qué incluye?

- **Entrevista inicial** (objetivos, calendario, antecedentes, material disponible).
- **Test de referencia** y ajuste de **zonas de entrenamiento** y **RPE**.
- Planificación **semana a semana** adaptada a tu horario real, con **fuerza específica** para trail (glúteo, isquios, tobillo/gemelo, core) y trabajo técnico de bajadas.
- **Seguimiento y feedback**: ajustes rápidos si hay fatiga, falta de tiempo, molestias o picos de estrés.

- Estrategia de **competición** (ritmos en subida, gestión de bajadas, avituallamientos, material) y simulacros en tiradas clave.
-

Aviso importante: Antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento, asegúrate de estar **apto/a médicamente** y escucha tus señales de fatiga. Si aparece dolor persistente, **para**, reevalúa y consulta a un profesional sanitario.

Estamos aquí para que llegues a la línea de salida **fuerte, confiado/a y sin sorpresas**. Si quieres tu plan personalizado o resolver dudas:

✉ cardenasports@gmail.com

📞 693804484

Gracias a la organización de la **Trail Álora “Monte Hacho”** por facilitar datos del recorrido y colaborar en esta propuesta.

ENTRENAMIENTOS TRAIL ÁLORA MONTE HACHO

31 ENERO DE 2026



ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 01-07 DICIEMBRE

DÍA	ENTRENAMIENTO
LUNES	<p>ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON MARIO 20.00H</p> <p>Ubicación: Paseo Marítimo Antonio Machado, Autovía de Acceso al Puerto de Málaga, 29002 Málaga</p> <p>ALTERNATIVA A DISTANCIA:</p> <p>RODAJE CONTINUO SUAVE</p> <p>Parte Principal: 10 kms suaves a ritmo controlado (entrenamiento muy suave) Ritmo 5.40-5.45</p> <p>Vuelta a la Calma: 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p>Rutina de Estiramientos para Corredores</p> <p>Cuádriceps – 20-30 seg por pierna Isquiotibiales – 20-30 seg por pierna Glúteos– 20-30 seg por pierna Flexores de cadera – 20-30 seg por lado Pantorrillas (gemelos y sóleo) – 20-30 seg por pierna Tobillos y pies – 10-15 seg por ejercicio Espalda baja y core</p>
MARTES	<p>ENTRENAMIENTO DE FUERZA + CORE</p> <p>Calentamiento: 5' movilidad (bruceo, cadera, espalda, balanceo de piernas) Repetir 5 veces: 30" plancha frontal rec 30"</p> <p>Parte Principal: Repetir 2 veces el circuito: 10 ejercicios con 10 repeticiones descanso 45" entre ejercicios y 2' entre</p>

	<p>bloques del circuito</p> <p><u>Rutina de Ejercicios:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Flexiones 2. Sentadillas 3. 5 burpess 4. 30" mountain climber / escaladores 5. Tríceps en banco elevado 6. Press de hombro con disco (2 manos) o botella 7. Elevación de gemelos 8. Sentadilla isométrica (apoyado en pared) 9. Tocar hombro en posición de flexión 10. Salto al cajón elevado (o una superficie similar) <p>Vuelta a la Calma:</p> <p>10' abdominales sin material (30" ejercicio + 30" descanso):</p> <ul style="list-style-type: none"> -Plancha Frontal -Plancha Lateral -Balón de piernas a manos -Tocar tumbado los tobillos
MIÉRCOLES	DESCANSO COMPLETO
JUEVES	<p>ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON MARIO 20.00H</p> <p>Ubicación: Paseo Marítimo Antonio Machado, Autovía de Acceso al Puerto de Málaga, 29002 Málaga</p> <p>ALTERNATIVA A DISTANCIA:</p> <p>SERIES ASFALTO</p> <p>Calentamiento: 4 kms a 6.30 de manera continua progresiva</p> <p>Parte Principal: 3 x 2000m recuperando 500m trote (TODO CONTINUO)</p> <p>REPETIR 3 VECES: (2KM RITMO COMP -500M SUAVE) TODO CONTINUO</p> <p>Ritmo 2km: 5.30-5.35 Ritmo 500m: 6.40-6.45</p> <p>Vuelta a la Calma: 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p>Rutina de Estiramientos para Corredores</p> <p>Cuádriceps – 20-30 seg por pierna Isquiotibiales – 20-30 seg por pierna Glúteos– 20-30 seg por pierna Flexores de cadera – 20-30 seg por lado Pantorrillas (gemelos y sóleo) – 20-30 seg por pierna</p>

	<p>Tobillos y pies – 10-15 seg por ejercicio Espalda baja y core</p>
VIERNES	<p>RODAJE CARRERA A PIE EN ZONA 1</p> <p>Parte Principal: 45' carrera a ritmo muy controlado por camino de tierra Ritmo carrera a pie: 5.45-5.50</p>
SÁBADO	<p>DESCANSO COMPLETO</p>
DOMINGO	<p>CARRERA CONTINUA EN MONTAÑA</p> <p>Parte Principal: 15 kms divididos en 3 bloques de 5 kms: RITMO KM 1-5: CALENTAMIENTO MUY SUAVE RITMO KM 5-10: RITMO COMPETICIÓN RITMO KM 10-15: SUAVE VUELTA A LA CALMA</p> <p>Rutina de Estiramientos para Corredores Cuádriceps – 20-30 seg por pierna Isquiotibiales – 20-30 seg por pierna Glúteos– 20-30 seg por pierna Flexores de cadera – 20-30 seg por lado Pantorrillas (gemelos y sóleo) – 20-30 seg por pierna Tobillos y pies – 10-15 seg por ejercicio Espalda baja y core</p>



CARDENASPORTS

ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 8-14 DICIEMBRE

DÍA	ENTRENAMIENTO
LUNES	<p>ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON MARIO 20.00H</p> <p>Ubicación: Paseo Marítimo Antonio Machado, Autovía de Acceso al Puerto de Málaga, 29002 Málaga</p> <p>ALTERNATIVA A DISTANCIA:</p> <p>FARTLECK 30' CON CAMBIOS DE RITMO</p> <p>Calentamiento: 3 kms a 6.40 de manera continua progresiva</p> <p>Parte Principal: 10x (1' MEDIO + 1' FUERTE + 1' SUAVE) TODO CONTINUO</p> <p>REPETIR 10 VECES: (1'/1'/1') TODO CONTINUO</p> <p>Ritmo 1' MEDIO: 5.35-5.40 Ritmo 1' FUERTE: 5.15-5.20 Ritmo 1' SUAVE: 5.40-5.45</p> <p>Vuelta a la Calma: 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p>Rutina de Estiramientos para Corredores</p> <p>Cuádriceps – 20-30 seg por pierna Isquiotibiales – 20-30 seg por pierna Glúteos– 20-30 seg por pierna Flexores de cadera – 20-30 seg por lado Pantorrillas (gemelos y sóleo) – 20-30 seg por pierna Tobillos y pies – 10-15 seg por ejercicio Espalda baja y core</p>
MARTES	<p>ENTRENAMIENTO DE FUERZA + CORE</p> <p>Calentamiento: 5' movilidad (braceo, cadera, espalda, balanceo de piernas)</p> <p>Repetir 5 veces: 30" plancha frontal rec 30"</p> <p>Parte Principal: Repetir 2 veces el circuito: 10 ejercicios con 10 repeticiones descanso 45" entre ejercicios y 2' entre bloques del circuito</p> <p><u>Rutina de Ejercicios:</u></p> <p>1. Flexiones</p>

	<p>2. Sentadillas 3. 5 burpress 4. 30" mountain climber / escaladores 5. Tríceps en banco elevado 6. Press de hombro con disco (2 manos) o botella 7. Elevación de gemelos 8. Sentadilla isométrica (apoyado en pared) 9. Tocar hombro en posición de flexión 10. Salto al cajón elevado (o una superficie similar)</p> <p>Vuelta a la Calma: 10' abdominales sin material (30" ejercicio + 30" descanso): -Plancha Frontal -Plancha Lateral -Balón de piernas a manos -Tocar tumbado los tobillos</p>
MIÉRCOLES	DESCANSO COMPLETO
JUEVES	<p>ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON MARIO 20.00H Ubicación: Paseo Marítimo Antonio Machado, Autovía de Acceso al Puerto de Málaga, 29002 Málaga ALTERNATIVA A DISTANCIA: SERIES INTERVÁLICAS LARGAS Calentamiento: 4 kms a 6.30 de manera continua progresiva Parte Principal: 2 x 3km ritmo medio rec 1km muy suave REPETIR 2 VECES: (2KM MEDIO-1KM SUAVE) TODO CONTINUO</p> <p>Ritmo 3km medio: 5.20-5.25 Ritmo 1km muy suave: 6.10-6.15</p>

	<p>Vuelta a la Calma: 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p>Rutina de Estiramientos para Corredores</p> <p>Cuádriceps – 20-30 seg por pierna</p> <p>Isquiotibiales – 20-30 seg por pierna</p> <p>Glúteos– 20-30 seg por pierna</p> <p>Flexores de cadera – 20-30 seg por lado</p> <p>Pantorrillas (gemelos y sóleo) – 20-30 seg por pierna</p> <p>Tobillos y pies – 10-15 seg por ejercicio</p> <p>Espalda baja y core</p>
VIERNES	<p>RODAJE CARRERA A PIE EN ZONA 1 EN MONTAÑA (200+)</p> <p>Parte Principal: 45' carrera a ritmo muy controlado por camino de tierra</p> <p>Ritmo carrera a pie: 5.45-5.50</p>
SÁBADO	<p>DESCANSO COMPLETO</p>
DOMINGO	<p>TIRADA LARGA AERÓBICA EN MONTAÑA</p> <p>Parte Principal: 90' en montaña acumulando 400+ positivos de desnivel</p> <p>Ruta con desnivel con porcentajes no muy acentuables</p> <p>Vuelta a la Calma: 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p>



CARDENASPORTS

ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 15-21 DICIEMBRE

DÍA	ENTRENAMIENTO
LUNES	<p>ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON MARIO 20.00H</p> <p>Ubicación: Paseo Marítimo Antonio Machado, Autovía de Acceso al Puerto de Málaga, 29002 Málaga</p> <p>ALTERNATIVA A DISTANCIA:</p> <p>ENTRENAMIENTO DE FUERZA TREN SUPERIOR+ CORE</p> <p>Calentamiento: 5' movilidad tren inferior (gemelos, cadera, espalda...) Repetir 5 veces: 30" plancha frontal rec 30"</p> <p>Parte Principal: Repetir 2 veces el circuito: 10 ejercicios con 10 repeticiones descanso 45" entre ejercicios y 2' entre bloques del circuito</p> <p><u>Rutina de Ejercicios:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Flexiones2. Jalón al pecho3. Elevación frontal con mancuernas4. Remo con mancuerna con pierna elevada en banco5. Tríceps en banco elevado6. Press de hombro con disco (2 manos)7. Face pull con polea <p>Vuelta a la Calma: 10' abdominales sin material (30" ejercicio + 30" descanso): -Plancha Frontal -Plancha Lateral -Balón de piernas a manos -Tocar tumbado los tobillos</p>
MARTES	<p>SERIES EN SUBIDA</p> <p>Calentamiento: 20' de carrera continua con un ritmo sostenido entre 6.30-6.40</p> <p>Parte Principal: 4 x 10' dividido en 2' fuerte + 8' trote REPETIR 4 VECES:</p> <p>RITMO KM 2': 75% intensidad RITMO KM 8' trote a paso ligero</p>

	<p>Vuelta a la Calma: 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p>Rutina de Estiramientos para Corredores</p> <p>Cuádriceps – 20-30 seg por pierna Isquiotibiales – 20-30 seg por pierna Glúteos– 20-30 seg por pierna Flexores de cadera – 20-30 seg por lado Pantorrillas (gemelos y sóleo) – 20-30 seg por pierna Tobillos y pies – 10-15 seg por ejercicio Espalda baja y core</p>
MIÉRCOLES	DESCANSO COMPLETO
JUEVES	<p>ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON MARIO 20.00H</p> <p>Ubicación: Paseo Marítimo Antonio Machado, Autovía de Acceso al Puerto de Málaga, 29002 Málaga</p> <p>ALTERNATIVA A DISTANCIA:</p> <p>FARTLECK LARGO EN ASFALTO</p> <p>Calentamiento: 3 kms a 6.00 de manera continua progresiva</p> <p>Parte Principal: 2x10' al 70% + 5' rec al trote</p> <p>REPETIR 2 VECES: (10' MEDIO + 5' SUAVE)</p> <p>Ritmo 10' medio Ritmo 8' suave: trote</p> <p>Vuelta a la Calma: 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p>Rutina de Estiramientos para Corredores</p> <p>Cuádriceps – 20-30 seg por pierna Isquiotibiales – 20-30 seg por pierna Glúteos– 20-30 seg por pierna Flexores de cadera – 20-30 seg por lado Pantorrillas (gemelos y sóleo) – 20-30 seg por pierna Tobillos y pies – 10-15 seg por ejercicio Espalda baja y core</p>
VIERNES	<p>RODAJE CARRERA A PIE EN ZONA 1</p> <p>Parte Principal: 45' carrera a ritmo muy controlado Ritmo carrera a pie: 5.40</p> <p>Estiramientos full body</p> <p>Adjunto enlace para seguir estiramiento:</p>

	<p>https://www.youtube.com/watch?v= ez7xHG28</p>
<p>SÁBADO</p>	<p>ENTRENAMIENTO DE FUERZA TREN INFERIOR + CORE</p> <p>Calentamiento: 5' movilidad tren inferior (gemelos, cadera, espalda...) Repetir 5 veces: 30" plancha frontal rec 30"</p> <p>Parte Principal: Repetir 2 veces el circuito: 10 ejercicios con 15 repeticiones descanso 45" entre ejercicios y 2' entre bloques del circuito</p> <p><u>Rutina de Ejercicios:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentadilla búlgara (con mancuerna) 2. Extensión (press de pierna) 4. Máquina de gúteos 5. Peso muerto rumano con mancuernas 6. Elevación de gemelos en máquina (unilateral) 7. Salto con ½ sentadilla sobre cajón elevado y caída en pliometría <p>Vuelta a la Calma: 10' abdominales sin material (30" ejercicio + 30" descanso): -Plancha Frontal -Plancha Lateral -Balón de piernas a manos -Tocar tumbado los tobillos</p>
<p>DOMINGO</p>	<p>CARRERA LARGA AERÓBICA (ZONA 2)</p> <p>Calentamiento: 3 kms a 6.00 de manera continua progresiva</p> <p>Parte Principal: 16 kms continuo por montaña con 500+ positivos</p> <p>Vuelta a la Calma: 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p>Rutina de Estiramientos para Corredores</p> <p>Cuádriceps – 20-30 seg por pierna Isquiotibiales – 20-30 seg por pierna Glúteos– 20-30 seg por pierna Flexores de cadera – 20-30 seg por lado Pantorrillas (gemelos y sóleo) – 20-30 seg por pierna Tobillos y pies – 10-15 seg por ejercicio Espalda baja y core</p>

ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 22-28 DICIEMBRE

DÍA	ENTRENAMIENTO
LUNES	<p>ENTRENAMIENTO DE FUERZA TREN SUPERIOR+ CORE</p> <p>Calentamiento: 5' movilidad tren inferior (gemelos, cadera, espalda...) Repetir 5 veces: 30" plancha frontal rec 30"</p> <p>Parte Principal: Repetir 2 veces el circuito: 10 ejercicios con 10 repeticiones descanso 45" entre ejercicios y 2' entre bloques del circuito</p> <p><u>Rutina de Ejercicios:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Flexiones2. Jalón al pecho3. Elevación frontal con mancuernas4. Remo con mancuerna con pierna elevada en banco5. Tríceps en banco elevado6. Press de hombro con disco (2 manos)7. Face pull con polea <p>Vuelta a la Calma: 10' abdominales sin material (30" ejercicio + 30" descanso: -Plancha Frontal -Plancha Lateral -Balón de piernas a manos -Tocar tumbado los tobillos</p>
MARTES	<p>CARRERA PROGRESIVA</p> <p>Calentamiento: 20' de carrera continua con un ritmo sostenido entre 5.30-5.40</p> <p>Parte Principal: 55' por camino/carril con ligera ondulación. Incluir 6 progresivos de 15" al final.</p> <p>Vuelta a la Calma: 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p>Rutina de Estiramientos para Corredores</p> <p>Cuádriceps – 20-30 seg por pierna Isquiotibiales – 20-30 seg por pierna Glúteos– 20-30 seg por pierna Flexores de cadera – 20-30 seg por lado Pantorrillas (gemelos y sóleo) – 20-30 seg por pierna Tobillos y pies – 10-15 seg por ejercicio Espalda baja y core</p>

MIÉRCOLES	DESCANSO COMPLETO
JUEVES	<p>ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON MARIO 20.15H Ubicación: Paseo Marítimo Antonio Machado, Autovía de Acceso al Puerto de Málaga, 29002 Málaga ALTERNATIVA A DISTANCIA: FARTLECK LARGO EN SUBIDA Calentamiento: 3 kms a 6.00 de manera continua progresiva Parte Principal: 30' divididos en 10 bloques de 3' (1' fuerte + 2' suave) REPETIR 10 VECES: (1' FUERTE + 2' SUAVE)</p> <p>Ritmo 1' medio: 80% intensidad Ritmo 2' suave: 50% intensidad</p> <p>Vuelta a la Calma: 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p>Rutina de Estiramientos para Corredores Cuádriceps – 20-30 seg por pierna Isquiotibiales – 20-30 seg por pierna Glúteos– 20-30 seg por pierna Flexores de cadera – 20-30 seg por lado Pantorrillas (gemelos y sóleo) – 20-30 seg por pierna Tobillos y pies – 10-15 seg por ejercicio Espalda baja y core</p>
VIERNES	<p>RODAJE CARRERA A PIE EN ZONA 1 Parte Principal: 45' carrera a ritmo muy controlado Ritmo carrera a pie: 5.40</p> <p>Estiramientos full body Adjunto enlace para seguir estiramiento: https://www.youtube.com/watch?v=_ez7xHG28</p>
SÁBADO	DESCANSO COMPLETO
DOMINGO	<p>TIRADA LARGA AERÓBICA EN MONTAÑA Parte Principal: 120' en montaña acumulando 600+ positivos de desnivel Ruta con desnivel con porcentajes no muy acentuables Vuelta a la Calma: 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p>