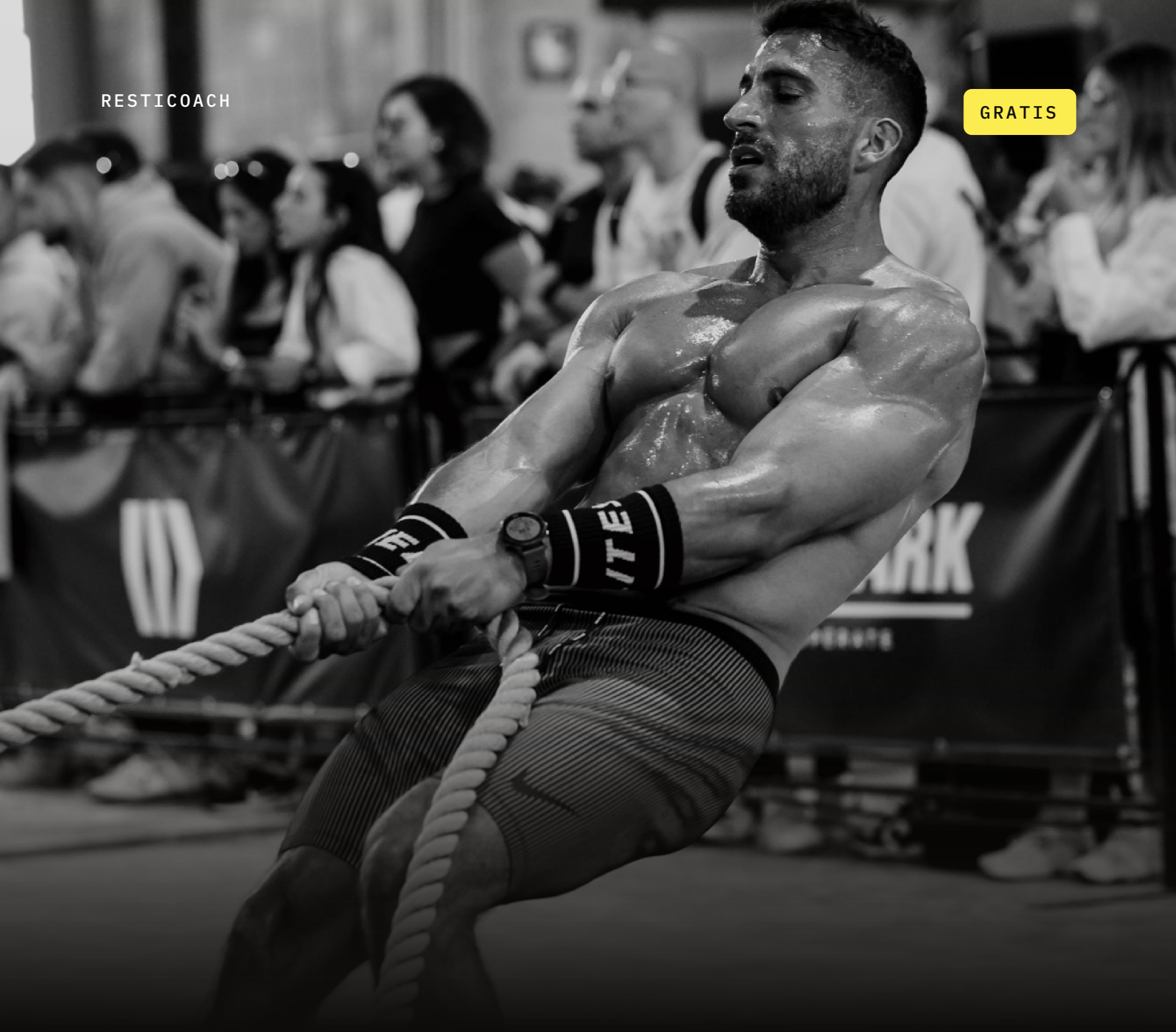


RESTICOACH

GRATIS

8 KM
CON CABEZA

Cómo repartir el ritmo en los ocho tramos de carrera. Es donde más tiempo se gana o se pierde, y casi nadie lo planifica.

POR JOSE RESTITUTO · COACH CERTIFICADO HYROX · +63 CARRERAS · 6 MUNDIALES

EL ERROR MÁS CARO

CORRER NO ES LO DE EN MEDIO

Son 8 kilómetros, más de la mitad del tiempo total para la mayoría. El fallo típico no es ir lento: es salir rápido en los primeros kilómetros y pagarlo con intereses en el trineo y en los wall balls.

TU RITMO OBJETIVO

Parte de tu ritmo de 10K. Primera carrera: súmale 30–45 s/km. Con experiencia: 20–30 s. Si ya compites a nivel alto: 10–20 s. Ajústalo con tus entrenamientos.

RITMO PLANO

El objetivo es que tus 8 kilómetros se parezcan entre sí. Una diferencia pequeña entre el más rápido y el más lento es señal de buena estrategia.

LA ROXZONE CUENTA

Las transiciones entre carrera y estación suman minutos. Conoce el recorrido, no camines por inercia y entra y sal de cada estación con un plan.

SEÑAL DE ALARMA

Si antes del km 5 ya no puedes decir frases cortas, vas por encima de tu ritmo. Levanta el pie ahora y lo recuperas al final.

KILÓMETRO A KILÓMETRO

CADA TRAMO ES DISTINTO

Lo que pasa justo antes de cada kilómetro cambia cómo lo tienes que correr.

TRAMO	CÓMO CORRERLO
KM 1	**Antes del SkiErg** Sales con adrenalina y todo el mundo corre. Ve 5–10 s/km más lento que tu ritmo objetivo.
KM 2	**Antes del sled push** Ya a ritmo objetivo. Llega al trineo respirando controlado.
KM 3	**Tras el sled push** Las piernas pesan. Primeros 200 m cortos y rápidos hasta recuperar la zancada.
KM 4	**Tras el sled pull** Igual que el anterior. No intentes recuperar en carrera lo perdido en el trineo.
KM 5	**Tras los burpees** El más traicionero: pulsaciones altas. Respira 30 s y entra en ritmo.
KM 6	**Tras el remo** Buen momento para correr a ritmo objetivo exacto.
KM 7	**Tras el farmers carry** Suelta hombros y brazos. Las piernas están más frescas de lo que crees.
KM 8	**Antes de los wall balls** No vacíes aquí. Los wall balls deciden más tiempo que este kilómetro.

PARA ENTRENARLO

CORRE CON LAS PIERNAS CARGADAS

Un ritmo objetivo solo sirve si lo has practicado después de una estación. Esta sesión la uso con mis atletas:

4 VUELTAS, SIN PAUSA

1 km a ritmo objetivo + 1 estación: SkiErg 1000 m · sled push 50 m · burpee broad jumps 40 m · 50 wall balls.
Apunta el tiempo de cada kilómetro. Si el último es más de 15 s más lento que el primero, saliste rápido.

TU TABLA DE CONTROL

TRAMO	RITMO OBJETIVO	ENTRENO	CARRERA
KM 1			
KM 2			
KM 3			
KM 4			
KM 5			
KM 6			
KM 7			
KM 8			

EL SIGUIENTE PASO

¿QUIERES QUE TE PROGRAME YO?

Esta guía es una muestra de cómo trabajo. En los planes recibes cada semana tu programación ajustada a tu nivel, a tu calendario de carreras y a cómo vas respondiendo, con seguimiento por WhatsApp.

BASE

49 €/mes

Programación semanal para competir con cabeza.

RACE

79 €/mes

3 niveles: principiante, intermedio y avanzado. Estrategia de carrera incluida.

1:1

195 €/mes

100% individual. Acceso directo 24/7 conmigo. Solo 15 plazas.

RESTICOACH.COM/PLANES

PIONERO EN ESPAÑA DESDE 2021 · +63 CARRERAS · 6 MUNDIALES · +10 PODIOS INTERNACIONALES