RESTICOACH

GRATIS



SEMANA DE PRUEBA

Siete días de entrenamiento tal y como los programo para mis atletas. Fuerza, carrera y trabajo específico de estaciones, con la misma estructura que uso en mis planes.

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

ANTES DE EMPEZAR

CÓMO USAR ESTA SEMANA

Mi semana tiene una lógica: cada día trabaja algo distinto para que llegues fresco a lo importante. Respeta el orden y el descanso del jueves, aunque te veas con ganas.

LA ESTRUCTURA

Lunes y miércoles, fuerza. Martes y viernes, calidad de carrera. Sábado, específico de estaciones. Domingo, volumen suave. Jueves, descanso.

EL RPE

Es el esfuerzo percibido de 1 a 10. Con 3–4 hablas sin problema, con 6–7 dices frases cortas, con 8–9 palabras sueltas y 10 es tu máximo.

SI ESTÁS EMPEZANDO

Quita una serie o una vuelta y haz las distancias al 75 %. Terminar con margen es parte del plan.

SI YA COMPITES

Añade chaleco o un 10 % de carga en las estaciones, y baja los descansos del sábado a 90''.

CARGAS

En fuerza, deja 2 repeticiones en reserva. Si la última repetición es lenta y fea, la carga es demasiado alta.

CALENTAMIENTO

10' de movilidad y activación antes de cada sesión de fuerza o de estaciones. En carrera, los primeros minutos siempre suaves.

> Si un día el RPE real supera en 2 puntos al previsto, baja el ritmo. Duerme 7–8 horas: ahí es donde mejoras.

TU SEMANA

Técnica y ritmos cómodos. El objetivo es terminar cada sesión sabiendo que podrías haber hecho algo más.

DÍA	SESIÓN	RPE
LUNES	**Tren superior + acondicionamiento** **Fuerza:** press banca 4×8, remo con barra 4×8, press militar 3×10. **Acond.:** 3 vueltas de 500 m SkiErg + 15 wall balls + 20 m farmers carry, descanso 2'	6–7
MARTES	**Series de carrera** Calentamiento 15' + 6×400 m a ritmo 5K, rec. 90'' trotando + 10' suave	7
MIÉRCOLES	**Tren inferior + rodaje suave** Sentadilla 4×8, peso muerto rumano 3×10, zancada con sandbag 3×12/pierna + 25' rodaje suave	6
JUEVES	**Descanso** Movilidad 15–20' opcional	–
VIERNES	**Tempo run** Calentamiento 10' + 15' a ritmo tempo + 10' suave	7
SÁBADO	**Específico** 3 vueltas: 1 km carrera + 1 estación (SkiErg 500 m / sled push 2×25 m / remo 500 m), descanso 2' entre vueltas	7
DOMINGO	**Tirada larga** 40–45' a ritmo conversacional	4–5

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