

KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 01

19 DE OCTUBRE DE 2026

Tu diario de carrera HYROX

Creado a partir de tu tiempo en 5 km, la fecha de la carrera y
tu horario

11

SEMANAS HASTA LA CARRERA

26 de octubre de 2026

INICIO DEL PLAN

6:30 /km

RITMO SUAVE

ESTE DIARIO PERTENECE A

EMPEZADO EL



kilopace.com

Contenido

03 Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

06 Cómo usar este diario

HYROX es más o menos mitad carrera. La mayoría de atletas pierde más tiempo en las carreras lentas entre estaciones que en las propias estaciones.

Notas del entrenador 07

08 El programa

Creado a partir de tu tiempo en 5 km, la fecha de la carrera y tu horario

Tu plan de 11 semanas 09

Las ocho estaciones ({{div}}) 12

Alternativas de material 12

Biblioteca de técnica 12

Si pasa esto, haz esto 13

15 Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

27 Registros

Marcas por estación 29

Notas 30

Referencias 32

CAPÍTULO 01

Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

TUS NÚMEROS

Creado a partir de tu tiempo en 5 km, la fecha de la carrera y tu horario

11

SEMANAS HASTA LA CARRERA

26 de octubre de 2026

INICIO DEL PLAN

6:30 /km

RITMO SUAVE

5:31 /km

RITMO UMBRAL

5:09 /km

RITMO DE SERIES DE 1 KM

5:49 /km

RITMO OBJETIVO DE CARRERA HYROX

ANTES DE EMPEZAR

Información general de fitness, no consejo médico. Para y busca ayuda si sientes dolor en el pecho, mareo o un dolor agudo.

TARJETA DE BOLSILLO**KILOPACE**

Semanas hasta la carrera: 11

Inicio del plan: 26 de octubre de 2026

Ritmo suave: 6:30 /km

Ritmo umbral: 5:31 /km

Ritmo de series de 1 km: 5:09 /km

Ritmo objetivo de carrera HYROX: 5:49 /km

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

01

CAPÍTULO 02

Cómo usar este diario

HYROX es más o menos mitad carrera. La mayoría de atletas pierde más tiempo en las carreras lentas entre estaciones que en las propias estaciones.

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Cómo usar este diario

- 01 Entrena los días en orden; el día de la semana exacto no importa, pero deja al menos un día suave entre las dos sesiones más duras.
- 02 Haz cada sesión al ritmo indicado. Ir más rápido en los días suaves es la causa más común de estancamiento.
- 03 ¿Te has saltado una sesión? Déjala y sigue. Nunca juntes dos días duros para recuperarla.
- 04 Las semanas de descarga forman parte del plan. Es ahí donde aflora la forma ganada en las tres semanas anteriores.
- 05 Repite el test de 5 km cada 6-8 semanas y recalcula tus ritmos con la calculadora gratuita.

“Practica las transiciones: entra caminando rápido a cada estación, respira dos veces y empieza.”

NOTAS DEL ENTRENADOR

- HYROX es más o menos mitad carrera. La mayoría de atletas pierde más tiempo en las carreras lentas entre estaciones que en las propias estaciones.
- Los wall balls deciden muchas carreras. Divídelos pronto, antes de que el cuerpo te obligue.
- Toma carbohidratos antes de las sesiones largas y de los simulacros; prueba tu desayuno de competición al menos dos veces.
- Duerme 7-9 horas. Las adaptaciones del entrenamiento ocurren durante la recuperación.
- Si una molestia dura más de una semana o cambia tu forma de correr, cambia la carrera por remo o bici y que te la revisen.

CAPÍTULO 03

El programa

Creado a partir de tu tiempo en 5 km, la fecha de la carrera y tu horario

01

Tus ritmos de carrera

“Cada carrera de este plan usa uno de estos cuatro ritmos. Apúntalos en un pósit y pégalo en la cinta.”

SESIÓN	/ KM
Ritmo suave	6:30
Ritmo umbral	5:31
Ritmo de series de 1 km	5:09
Ritmo objetivo de carrera HYROX	5:49

02

Tu plan de 11 semanas

SEMANA	FASE	SESIÓN	DETALLES
1	Base	Series de carrera	3 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
		Fuerza + estaciones	Sentadilla trasera, peso muerto rumano, zancadas caminando, remo inclinado: 3 × 8 @ RPE 7. Luego 3 rondas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps suaves.
		Tirada larga o carrera comprometida	6 km continuos a ritmo suave (6:30/km).
		Carrera suave	33 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.
2	Base	Series de carrera	4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
		Fuerza + estaciones	Sentadilla trasera, peso muerto rumano, zancadas caminando, remo inclinado: 3 × 8 @ RPE 7. Luego 3 rondas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps suaves.
		Tirada larga o carrera comprometida	7 km continuos a ritmo suave (6:30/km).
		Carrera suave	36 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

SEMANA	FASE	SESIÓN	DETALLES
3	Base	Series de carrera	4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
		Fuerza + estaciones	Sentadilla trasera, peso muerto rumano, zancadas caminando, remo inclinado: 3 × 8 @ RPE 7. Luego 3 rondas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps suaves.
		Tirada larga o carrera comprometida	8 km continuos a ritmo suave (6:30/km).
		Carrera suave	39 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.
4	Base (descarga)	Series de carrera	3 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
		Fuerza + estaciones	Sentadilla trasera, peso muerto rumano, zancadas caminando, remo inclinado: 3 × 8 @ RPE 7. Luego 3 rondas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps suaves.
		Tirada larga o carrera comprometida	6 km continuos a ritmo suave (6:30/km).
		Carrera suave	29 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.
5	Desarrollo	Series de carrera	4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
		Fuerza + estaciones	Sentadilla frontal, peso muerto con barra hexagonal, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Luego 4 rondas buscando calidad: SkiErg + 20 wall balls + 200 m de carrera.
		Tirada larga o carrera comprometida	5 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
		Carrera suave	33 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.
6	Desarrollo	Series de carrera	5 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
		Fuerza + estaciones	Sentadilla frontal, peso muerto con barra hexagonal, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Luego 4 rondas buscando calidad: SkiErg + 20 wall balls + 200 m de carrera.
		Tirada larga o carrera comprometida	6 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
		Carrera suave	36 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.
7	Desarrollo	Series de carrera	5 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
		Fuerza + estaciones	Sentadilla frontal, peso muerto con barra hexagonal, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Luego 4 rondas buscando calidad: SkiErg + 20 wall balls + 200 m de carrera.
		Tirada larga o carrera comprometida	7 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
		Carrera suave	39 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

SEMANA	FASE	SESIÓN	DETALLES
8	Pico	Series de carrera	5 × 1 km @ 5:09/km, 1.5 min caminando o trotando entre series
		Fuerza + estaciones	Sentadilla y peso muerto 2 × 5 @ RPE 7 (rápido y limpio). Luego estaciones con peso de competición: sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m de zancadas con saco, 2 × 200 m de farmers carry. ¿Sin trineo? Usa las alternativas de material de este diario.
		Tirada larga o carrera comprometida	6 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
		Carrera suave	33 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.
9	Pico	Series de carrera	6 × 1 km @ 5:09/km, 1.5 min caminando o trotando entre series
		Fuerza + estaciones	Sentadilla y peso muerto 2 × 5 @ RPE 7 (rápido y limpio). Luego estaciones con peso de competición: sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m de zancadas con saco, 2 × 200 m de farmers carry. ¿Sin trineo? Usa las alternativas de material de este diario.
		Tirada larga o carrera comprometida	6 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
		Carrera suave	36 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.
10	Puesta a punto	Series de carrera	2 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
		Fuerza + estaciones	Cuerpo completo ligero 2 × 5 @ RPE 6 + 2 pasadas cortas por las estaciones. Sal del gimnasio con energía.
		Tirada larga o carrera comprometida	2 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
		Carrera suave	25 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.
11	Puesta a punto	Series de carrera	2 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
		Fuerza + estaciones	Cuerpo completo ligero 2 × 5 @ RPE 6 + 2 pasadas cortas por las estaciones. Sal del gimnasio con energía.
		Tirada larga o carrera comprometida	2 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
		Carrera suave	25 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

03

Las ocho estaciones ({div})

- 1 · SkiErg 1.000 m. Tirones largos desde la cadera, respiración constante.
- 2 · Sled push 50 m. Cadera baja, pasos cortos y rápidos.
- 3 · Sled pull 50 m. Camina hacia atrás, mano sobre mano, con la cuerda siempre tensa.
- 4 · Burpee broad jumps 80 m. Busca un ritmo que puedas mantener 4 minutos.
- 5 · Remo 1.000 m. Primero piernas, luego inclinación, luego brazos.
- 6 · Farmers carry 200 m. Postura erguida, pasos rápidos, sin parar.
- 7 · Zancadas con saco 100 m. La rodilla roza el suelo, el saco alto sobre los hombros.
- 8 · Wall balls 100 reps. Bloques de 10–15 con pausas cortas desde el principio.

04

Alternativas de material

- Sin trineo: empuja un disco cargado o una caja pesada sobre césped, o haz 30 s de empujes fuertes contra la pared; sled pull → tracción de cuerda pesada o banda caminando hacia atrás.

05

Biblioteca de técnica

Cada movimiento de tu plan, con las claves que usan los entrenadores. Léela una vez antes de la semana 1 y vuelve a ella cuando un ejercicio no te salga bien.

EJERCICIO	CLAVES
Sentadilla trasera	Barra en la parte alta de la espalda, pies a la anchura de los hombros, coge aire y activa el abdomen · Siéntate entre los talones al menos hasta la paralela, rodillas en la dirección de los pies · No dejes caer el pecho ni que las rodillas se vayan hacia dentro al subir
SkiErg 1	Pies a la anchura de la cadera, brazos arriba, ligera inclinación · Flexiona la cadera y lleva los agarres hacia los muslos, con los brazos acompañando · No tires solo con los brazos ni hagas una sentadilla en cada tirón
Sled push 50 m	Brazos estirados o flexionados en los postes, cuerpo a unos 45° · Empuja con pasos cortos y rápidos, manteniéndote bajo · No te pongas erguido ni pares; arrancar un trineo parado es lo más difícil
Sled pull 50 m	Siéntate atrás en una posición atlética baja, cuerda tensa · Tira mano sobre mano caminando hacia atrás, usando piernas y cadera · No dejes que la cuerda se afloje ni tires solo con los brazos

EJERCICIO	CLAVES
Burpee broad jumps 80 m	Pecho al suelo, luego salta hacia arriba y hacia delante con los dos pies · Aterrizas suave con las rodillas flexionadas y pasa directamente a la siguiente repetición · No des saltos enormes que no puedas mantener
Remo 1	Pies sujetos, tibias verticales en el agarre · Empuja con las piernas, inclínate un poco atrás y luego tira hacia las costillas bajas · No tires primero con los brazos ni vuelvas con prisa
Farmers carry 200 m	Agarra las asas por el centro, postura erguida, hombros atrás · Pasos cortos y rápidos, respira de forma constante · No sueltes los pesos; relaja el agarre sacudiendo las manos mientras caminas
Zancadas con saco 100 m	Saco alto sobre los hombros detrás del cuello, pecho alto · Paso largo, la rodilla trasera toca el suelo, levántate empujando con el talón delantero · No dejes que el saco resbale ni que el tronco se doble hacia delante
Wall balls 100 reps	Balón a la altura del pecho, pies a la anchura de los hombros, mirada en la diana · Baja por debajo de la paralela, sube y lanza en un solo movimiento, y recibe bajando a la siguiente sentadilla · No te pares con el balón por encima de la cabeza; divide en bloques desde el principio

06

Si pasa esto, haz esto

Si tus carreras entre estaciones se ralentizan mucho	Añade una sesión comprometida por semana (1 km + estación) y corre a propósito suave los primeros 200 m después de cada estación
Si te falla el agarre en el farmers carry o el sled pull	Añade colgados pasivos y paseos con carga pesada dos veces por semana, y usa magnesio o practica soltar los pesos una sola vez
Si llegas a los wall balls con las piernas muertas	Haz las zancadas un punto más suaves y empieza los wall balls en bloques de 10 con pausas de 3 respiraciones desde la primera repetición
Si te has saltado una semana	Repite la última semana que completaste en lugar de saltar hacia delante y mantén la fecha de la carrera; una semana rara vez cambia el resultado
Si una molestia en la rodilla, el Aquiles o la tibia dura más de una semana	Cambia las carreras por remo o bici, haz las estaciones sin dolor y consulta a un fisioterapeuta si cambia tu forma de caminar o correr
Si tus carreras suaves se te hacen duras	Estás corriendo demasiado rápido o te recuperas poco: baja a un ritmo que te permita conversar, revisa el sueño y los carbohidratos, y haz la descarga a tiempo

Glosario

RPE	Esfuerzo percibido: lo dura que se siente una serie en una escala del 1 al 10. 10 es el máximo; 7 significa que podrías haber hecho unas tres repeticiones más.
Repeticiones en reserva	Cuántas repeticiones buenas más podrías haber hecho al terminar la serie. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Tres series de 8 a 10 repeticiones cada una. Elige un peso que te permita llegar al rango con buena técnica.
Descarga	Una semana más ligera, con menos volumen o carga, normalmente cada 4–6 semanas, para que el cuerpo se recupere y se adapte.
Sobrecarga progresiva	Hacer el entrenamiento más exigente poco a poco, con más peso, repeticiones o series, para seguir mejorando.
Doble progresión	Suma primero repeticiones hasta que todas las series lleguen al máximo del rango; luego sube el peso y vuelve a empezar por abajo.
Zona 2 / ritmo suave	Un esfuerzo relajado en el que puedes hablar con frases completas. Construye la base aeróbica y ayuda a recuperarte.
Umbral	El ritmo más exigente que puedes mantener durante una hora aproximadamente; se siente exigente pero llevadero, solo puedes decir unas pocas palabras seguidas.
Tempo / series	Tempo: carrera exigente, sostenida y constante. Series: repeticiones rápidas más cortas con recuperación entre ellas.
GET	Gasto energético total diario: las calorías que gastas en un día, incluidos el ejercicio y la actividad diaria.
Proteína por kg	Proteína diaria según el peso corporal; p. ej., 1,6 g/kg son 112 g para una persona de 70 kg.
Objetivo de fibra	Apunta a unos 25–30 g de fibra al día de verduras, fruta, cereales integrales y legumbres.



CAPÍTULO 04

Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

SEMANA

Base

01

26 de octubre de 2026

SEMANA DEL _____

- ☐ Series de carrera: 3 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
- ☐ Fuerza + estaciones: Sentadilla trasera, peso muerto rumano, zancadas caminando, remo inclinado: 3 × 8 @ RPE 7. Luego 3 rondas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps suaves.
- ☐ Tirada larga o carrera comprometida: 6 km continuos a ritmo suave (6:30/km).
- ☐ Carrera suave: 33 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Base

02

2 de noviembre de 2026

SEMANA DEL

- ☐ Series de carrera: 4 x 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
- ☐ Fuerza + estaciones: Sentadilla trasera, peso muerto rumano, zancadas caminando, remo inclinado: 3 x 8 @ RPE 7. Luego 3 rondas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps suaves.
- ☐ Tirada larga o carrera comprometida: 7 km continuos a ritmo suave (6:30/km).
- ☐ Carrera suave: 36 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Base

03

9 de noviembre de 2026

SEMANA DEL _____

- ☐ Series de carrera: 4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
- ☐ Fuerza + estaciones: Sentadilla trasera, peso muerto rumano, zancadas caminando, remo inclinado: 3 × 8 @ RPE 7. Luego 3 rondas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps suaves.
- ☐ Tirada larga o carrera comprometida: 8 km continuos a ritmo suave (6:30/km).
- ☐ Carrera suave: 39 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Base (descarga)

04

16 de noviembre de 2026

SEMANA DEL _____

- ☐ Series de carrera: 3 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
- ☐ Fuerza + estaciones: Sentadilla trasera, peso muerto rumano, zancadas caminando, remo inclinado: 3 × 8 @ RPE 7. Luego 3 rondas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps suaves.
- ☐ Tirada larga o carrera comprometida: 6 km continuos a ritmo suave (6:30/km).
- ☐ Carrera suave: 29 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Desarrollo

05

23 de noviembre de 2026

SEMANA DEL _____

- ☐ Series de carrera: 4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
- ☐ Fuerza + estaciones: Sentadilla frontal, peso muerto con barra hexagonal, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Luego 4 rondas buscando calidad: SkiErg + 20 wall balls + 200 m de carrera.
- ☐ Tirada larga o carrera comprometida: 5 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
- ☐ Carrera suave: 33 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Desarrollo

06

30 de noviembre de 2026

SEMANA DEL _____

- ☐ Series de carrera: 5 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
- ☐ Fuerza + estaciones: Sentadilla frontal, peso muerto con barra hexagonal, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Luego 4 rondas buscando calidad: SkiErg + 20 wall balls + 200 m de carrera.
- ☐ Tirada larga o carrera comprometida: 6 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
- ☐ Carrera suave: 36 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Desarrollo

07

7 de diciembre de 2026

SEMANA DEL _____

- ☐ Series de carrera: 5 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
- ☐ Fuerza + estaciones: Sentadilla frontal, peso muerto con barra hexagonal, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Luego 4 rondas buscando calidad: SkiErg + 20 wall balls + 200 m de carrera.
- ☐ Tirada larga o carrera comprometida: 7 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
- ☐ Carrera suave: 39 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Pico

08

14 de diciembre de 2026

SEMANA DEL _____

- ☐ Series de carrera: 5 × 1 km @ 5:09/km, 1.5 min caminando o trotando entre series
- ☐ Fuerza + estaciones: Sentadilla y peso muerto 2 × 5 @ RPE 7 (rápido y limpio). Luego estaciones con peso de competición: sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m de zancadas con saco, 2 × 200 m de farmers carry. ¿Sin trineo? Usa las alternativas de material de este diario.
- ☐ Tirada larga o carrera comprometida: 6 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
- ☐ Carrera suave: 33 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Pico

09

21 de diciembre de 2026

SEMANA DEL _____

- ☐ Series de carrera: 6 × 1 km @ 5:09/km, 1.5 min caminando o trotando entre series
- ☐ Fuerza + estaciones: Sentadilla y peso muerto 2 × 5 @ RPE 7 (rápido y limpio). Luego estaciones con peso de competición: sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m de zancadas con saco, 2 × 200 m de farmers carry. ¿Sin trineo? Usa las alternativas de material de este diario.
- ☐ Tirada larga o carrera comprometida: 6 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
- ☐ Carrera suave: 36 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Puesta a punto

10

28 de diciembre de 2026

SEMANA DEL _____

- ☐ Series de carrera: 2 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
- ☐ Fuerza + estaciones: Cuerpo completo ligero 2 × 5 @ RPE 6 + 2 pasadas cortas por las estaciones. Sal del gimnasio con energía.
- ☐ Tirada larga o carrera comprometida: 2 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
- ☐ Carrera suave: 25 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Puesta a punto

11

Día de carrera: 11 de enero de 2027

SEMANA DEL _____

- ☐ Series de carrera: 2 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminando o trotando entre series
- ☐ Fuerza + estaciones: Cuerpo completo ligero 2 × 5 @ RPE 6 + 2 pasadas cortas por las estaciones. Sal del gimnasio con energía.
- ☐ Tirada larga o carrera comprometida: 2 rondas: 1 km a ritmo objetivo de carrera (5:49/km) y directo a una estación (rota las 8 a lo largo de las semanas).
- ☐ Carrera suave: 25 min a ritmo suave (6:30/km). Que puedas conversar.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana



CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Registro de carreras

REGISTROS

Marcas por estación

ESTACIÓN	TEST 1	TEST 2	TEST 3	OBJETIVO DE CARRERA

NOTAS

Grid of dots for notes.

NOTAS

Grid of dots for notes.

REFERENCIAS

1. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

2. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

3. HYROX official race format

<https://hyrox.com/the-fitness-race/>

4. Schumann et al. (2022) Compatibility of concurrent aerobic and strength training for skeletal muscle size and function. Sports Med

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34757594/>

Esfuerzos pequeños, constantes y honestos. Ese es todo el secreto.

Creado para ti el 19 de octubre de 2026

Este diario es de uso personal de quien lo compró. Por favor, no lo distribuyas.

Kilopace · kilopace.com