



LA NAVETTE · Programa Profesional 3 Meses

Guía oficial para opositores

Metodología PA/PO · Fuerza + Resistencia + Intervalos

¡Vamos allá!





Contenido

Cómo usar este plan	3
Estructura general del programa	3
Mes 1 — Base aeróbica + fuerza estructural (Semanas 1–4)	4
Mes 2 — Intensificación + potencia (Semanas 5–8)	6
Mes 3 — Especificidad total (Semanas 9–11)	8
Consejos Extra para Mejorar la Course Navette	11





Cómo usar este plan

- **PA (Periodo Actual):** El periodo que alcanzas en el test completo de la **Semana 0**.
- **PO (Periodo Objetivo):** El periodo que necesitas lograr para tu oposición (o la meta que te marques a 3 meses).

Estructura general del programa

- **Semana 0:** Test inicial (obtienes PA)
- **Mes 1 (Semanas 1–4):** Base aeróbica + Fuerza estructural + Intervalos progresivos
- **Mes 2 (Semanas 5–8):** Intensificación + Potencia + Intervalos duros para superar límites
- **Mes 3 (Semanas 9–11):** Especificidad + Descarga + Test final
 - **Semana 10:** Descarga (ligera)
 - **Semana 11:** Test final (comparación PA → PO)

Semana 0 — Test inicial (obligatorio)

Objetivo: Establecer tu PA real.

1. Realiza un **test Course Navette completo** hasta el fallo.
2. Registra:
 - **Periodo máximo alcanzado (PA)**
 - En qué periodo empieza la fatiga “seria”

Este PA guiará todas tus sesiones de intervalos.



Mes 1 — Base aeróbica + fuerza estructural (Semanas 1–4)

Objetivo del mes

Construir base cardiorrespiratoria y **capacidad de trabajo estructural**.

Familiarizarse con periodos **PA-3 → PA** y asentar técnica (giros, llegadas a línea, respiración).

Distribución semanal tipo

- **Fuerza:** 2 días/semana
 - **Trote suave:** 2 días/semana · **30–50 min**
 - **Intervalos por periodos completos:** 1 día/semana (escoger una Opción)
-

A) Fuerza (2 días/semana) — Técnica y estabilidad

Lower Body

- Sentadilla goblet o barra ligera — **3×10**
- Zancadas caminando — **3×12 por pierna**
- Peso muerto rumano — **3×10**
- Step-up técnico (cajón bajo) — **3×10 por pierna**

Core / Estabilidad

- Plancha frontal — **3×40–45”**
- Plancha lateral — **3×30” por lado**
- Bird-dog — **3×12 por lado**

Descansos **moderados** (60–90”), priorizando postura neutra, control excéntrico y buena alineación en rodilla/cadera.

B) Trote suave (2 días/semana)

- **30–50 min** en Z1–Z2
 - Respira por nariz o mezcla nariz/boca; conversación posible sin jadeo.
-



C) Intervalos Navette (1 día/semana) — Periodos completos · versión progresiva

Opción M1-A · Adaptación progresiva

- PA – 3 → Descanso 30”
- PA – 2 → Descanso 30”
- PA – 1 → Descanso 30”
- PA → Descanso 2’
Repetir 3 veces

Opción M1-B · Bloques iniciales

- **Bloque 1:** PA – 1 · PA · PA+1
- **Descanso:** 2–3’
- **Bloque 2:** PA – 1 · PA · PA+1
Repetir 3 veces

Opción M1-C · “Choque de realidad”

- PA · PA · PA + 1 · PA + 1
Descansos: 90–120”
Repetir 3 veces

M1-D · “Bloques al límite”

- **Bloque 1:** PA – 1 · PA · PA + 1
- **Descanso:** 2–3’
- **Bloque 2:** PA · PA + 1 · PA + 2
Repetir 3 veces

M1-E · “Golpe de VO₂”

- PA · PA + 1 · PA + 2
Descanso 3’ · Repetir 2 veces



Mes 2 — Intensificación + potencia (Semanas 5–8)

Objetivo del mes

Elevar intensidad de carrera y potencia de miembros inferiores. **Entrenar donde duele:** cerca de **PO** y por encima de **PA** de forma repetida.

Distribución semanal tipo

- **Fuerza:** 2 días/semana (más potencia y excéntricos)
- **Trote moderado:** 2 días/semana · **30–50 min**
- **Intervalos duros:** 1 día/semana

A) Fuerza (2 días/semana) — Potencia y excéntricos

Lower Body

- Sentadilla con salto — **3×6**
- Zancada búlgara **excéntrica** (3–4 s bajada) — **3×8 por pierna**
- Peso muerto rumano medio — **3×8**
- Saltos laterales reactivos — **3×12–15**

Core / Rendimiento

- Farmer carry — **3×30 m**
- Hollow hold — **3×20–30”**

Controla aterrizajes (suaves, reactivos) y **no sacrifiques técnica** en los pliométricos.

B) Trote moderado (2 días/semana)

- **30–50 min** · Z2–Z3 suave
 - Mantén cadencia estable y trabaja **economía de carrera**.
-



C) Intervalos Navette DUROS (1día /semana)

M2-A · “Martillo PA-PO”

- **PA → PA + 1 → PO → PO + 1***
Descansos ~2’
Repetir 3 veces

M2-B · “Pirámide dolorosa”

- **PA → PA + 1 → PO – 1 → PO → PO + 1**
Descanso 3’
Repetir 3 veces

M2-C · “Triple KO” (3 bloques)

- **B1: PA · PA + 1**
- **B2: PA + 1 · PO**
- **B3: PO · PO + 1**
Descanso 2–3’ entre bloques
Repetir 3 veces

M2-D · “Repeticiones del infierno”

- **PO – 1 · PO – 1 · PO · PO · PO + 1***
Descanso 120”
-



Mes 3 — Especificidad total (Semanas 9–11)

Objetivo del mes

Recrear la **demanda real** del tramo final de la Navette. Maximizar tolerancia al ritmo y **mantener técnica bajo hiperventilación**.

Distribución semanal tipo (Semanas 9 y 10)

- **Fuerza:** 1 día/semana (mantenimiento potente)
- **Trote suave:** 1 día/semana · **30–50 min**
- **Intervalos específicos:** 2 días/semana (Semana 10: versión suave)

A) Fuerza (1 día/semana) — Mantenimiento potente

- Sentadilla con salto — **3×5**
- Step-up explosivo — **3×6 por pierna**
- Zancada cruzada — **3×10**
- Core reactivo (marcha con banda) — **3×30”**

Mantén la sesión **compacta** y **explosiva**; evita fatiga residual.

B) Trote suave (1 día/semana)

- **30–50 min**, cómodo.
- Objetivo: **recuperar** y mantener base.

C) Intervalos Navette — Específicos y DUROS (Semana 9)

M3-A · “Asalto al PO (doble vuelta)”

- **PO – 1 → PO → PO → PO + 1***
Descanso 4’ y repetir el bloque 3 veces.

M3-C · “PO extendido”

- **PO → Descanso 90–120” → PO → Descanso 2’ → PO → Descanso 90” → PO**
Descanso 90” → **PO → Descanso 60” PO → Descanso 30”**



M3-D · “Sobrecarga extrema controlada”

- **PA + 1 → PO → PO + 1 → PO + 2***
Descanso 3’
Repetir 2 veces

M3-E · “Fragmentada al límite”

- **PO – 2 → PO – 1 → PO → Descanso 3’ → PO → PO + 1***
Repetir 2 veces

Semana 10 — Descarga

Objetivo: llegar fresco al test final manteniendo sensaciones.

- **Fuerza (1 día):**
 - Goblet squat **2×8**
 - Zancada **2×10**
 - Core suave **2×20”**
- **Trote suave: 30–40 min** · muy fácil
- **Intervalos Navette suaves (periodos completos, baja intensidad):**
 - **PA – 2 → Desc. 1’ → PA – 1 → Desc. 1–2’ → PA → Desc. 2’**

Semana 11 — Test final (comparación PA → PO)

Repite el **test completo** en condiciones similares a la Semana 0:

- Calentamiento progresivo (10–15 min + movilidad)
- Hidratación/descanso adecuados
- Registro:
 - **Periodo final alcanzado**
 - Periodo donde aparece la fatiga

Comparativa esperada (orientativa, depende del perfil y constancia):

- Mejora de **1–2 periodos** si ya tenías base
- Mejora de **2–4 periodos** si eras novato o venías de pausa
- Mayor **economía de carrera** y **tolerancia** a los periodos altos



Calentamiento recomendado (previo a intervalos y test)

1. **Activación general (5–7 min):** trote muy suave + movilidad cadera/tobillo
2. **Ejercicios técnicos (5 min):** skipping alto · talones al glúteo · desplazamientos laterales (2×20 m c/u)
3. **Progresivos (3–4 repeticiones):** 30–50 m aumentando ritmo gradualmente
4. **2–3 salidas simuladas** con cambio de dirección suave para “despertar” giros

Técnica clave de la Navette (checklist breve)

- **Anticipa el pitido:** entra en la línea **justo antes** del sonido, no mucho antes.
- **Giro corto:** pie de apoyo cerca de la línea, **centro de masas bajo**.
- **Primeros 2–3 pasos** a la salida del giro: *rápidos y cortos*.
- **Respiración:** rítmica y controlada; no “apagues” la exhalación en los giros.
- **Cabeza fría:** la mente decide si completas el siguiente periodo.

Señales de alerta y seguridad

- Dolor punzante articular o mareos: **detente**.
 - Si fallas un periodo por técnica, **recupera 60–90”** y reintentas **con buena forma**.
 - Respeto a la recuperación: dormir, hidratarte y comer adecuado **mejoran periodos**.
-



Consejos Extra para Mejorar la Course Navette

A. Técnica de carrera y eficiencia

Mantén una cadencia alta

Tu frecuencia de pasos debe mantenerse rápida y constante, especialmente al salir de cada giro. Una cadencia alta reduce el desgaste y mejora la eficiencia.

Usa el “paso de anticipación” en la línea

En vez de frenar de golpe, entra en la línea con un paso lateral fluido, baja el centro de gravedad y cambia la dirección con mínimo tiempo muerto.

Controla el balanceo de brazos

Los brazos guían la dirección y la velocidad. Manténlos compactos, firmes y activos durante el giro para salir más rápido.

Trabaja progresivos en recta

Antes de las sesiones de intervalos, haz 3–4 progresiones de 30–50 m para activar el patrón de carrera rápida.

B. Respiración y tolerancia a la fatiga

No contengas la respiración en los giros

Es un error común. Exhala justo al entrar al giro para liberar tensión y mejorar la salida.

Ritmo respiratorio al estilo “2–2”

Inhala dos pasos, exhala dos pasos. Mantiene estabilidad aeróbica y evita el bloqueo.

Entrena en días de fatiga controlada

Algunas sesiones duras deben hacerse con ligera fatiga del día anterior, para simular la sensación del tramo final del test.

C. Recuperación y descanso (clave para mejorar periodos)

Prioriza el sueño en las semanas 2–3 y 7–8

Es en estas semanas donde realmente sube la carga. Dormir bien equivale a mejores periodos completados.

Descanso “activo” después de intervalos duros

Sal a caminar 10–20 min después de las sesiones más duras; acelera la recuperación y reduce agujetas.

Hidratación y sales minerales

Pierdes electrolitos rápido con esfuerzos progresivos. Usa sales o bebidas isotónicas en semanas de carga alta.



D. Mentalidad y gestión del esfuerzo

No pienses en el periodo final, piensa en el siguiente giro
La Navette se gana un giro a la vez, no pensando en lo que queda.

Acostúmbrate al “ruido del esfuerzo”

El tramo final SIEMPRE duele. En este programa añadimos intervalos duros (PA+1, PO, PO+1, etc.) para que el cerebro no interprete ese dolor como límite, sino como zona de trabajo conocida.

Usa palabras clave

Antes de cada periodo duro usa frases breves:

- “Línea”
- “Giro”
- “Respira”
- “Un giro más”

Esto reduce estrés y ayuda a mantener técnica bajo fatiga.

E. Truco avanzado: “Ritmo fantasma”

Visualiza que persigues a alguien que va a un ritmo ligeramente superior

En las fases finales del test, esta técnica mejora la resistencia mental y te ayuda a no bajar velocidad inconscientemente.

F. Preparación antes del test

Evita entrenar duro las 24–48 h previas al test

Llega con las piernas frescas para poder responder a la progresión PA → PO.

Calentamiento obligatorio (no reducirlo nunca)

- 5 min trote muy suave
- Movilidad de cadera y tobillo
- 2 ejercicios técnicos
- 3 progresivos
- 1–2 giros de práctica

Saltarse el calentamiento = perder 1–2 periodos.



G. Nutrición antes de intervalos o test

Toma carbohidratos de fácil digestión 60–90 min antes

Ejemplos: plátano, pan tostado con miel, barrita ligera.

Más glucosa disponible = más periodos completados.

Evita comidas grasas antes del entrenamiento

Retrasan digestión y pueden provocar pesadez o flato durante los giros.

H. Uso de zapatillas y equipamiento

Zapatillas con buena respuesta en cambios de dirección

Olvida zapatillas muy blandas tipo “amortiguación máxima”.

Busca modelos con:

- buena estabilidad lateral
- suela firme
- buena tracción en superficie lisa

Entrena con el mismo tipo de calzado que usarás en el test

La técnica de giro cambia mucho según la suela.

I. Micro técnicas para ganar 1 periodo extra

Acorta el paso justo antes de la línea

Mejor giro = menos tiempo muerto = menos desgaste.

No cortes la respiración en los últimos 10–15 segundos del periodo

Mantén el patrón 2–2 o 2–1 para evitar hipoxia.

Aprende a “regular” los primeros 10–15 segundos del periodo siguiente

No arranques con sprint; acelera progresivo y mantén la economía.

J. Señales de progreso (cómo saber que estás mejorando)

Llegas a la línea con menos margen pero con más control

Significa que estás optimizando el timing, clave del test.

Notas que los giros salen más naturales

La técnica de giro es uno de los factores con mayor impacto en PO.

Te sientes “superado” pero sin perder zancada

Esto indica mejora real en tolerancia a la fatiga.