



PLAN DE ENTRENAMIENTO

Preparado por: **NEREA MARTÍNEZ URRUZOLA**

Diciembre 2018

INTRODUCCIÓN Y PROPÓSITO

Nerea Martínez Urruzola es una entrenadora personal especializada en carreras por montaña y triatlón. Cuenta con un impresionante curriculum deportivo y ha ayudado a cientos de deportistas a alcanzar sus objetivos.

Mediante este plan de entrenamiento Nerea presenta una serie de recomendaciones genéricas para preparar la Maratón Trail Bosques del Sur (42 km, 2702 m+), que se celebrará el 25/05/2019.

Si quieres un plan personalizado puedes contactar directamente con Nerea a través de su web www.nreamartinezurruzola.es

FECHA	TIPO	ENTRENO
01-12-18	Trail Run	Montaña 2h00 (800+) comodo, continuo, sostenido, trotando siempre que puedas
02-12-18	Descanso Activo	DESCANSO
03-12-18	Run	50min suave, acabando ultimos 5minM. Llano
04-12-18	Gimnasio	FUERZA 1 (Parte 1 de mi Canal Youtube pero haciendo 2x30sg/30sg rec para cada ejercicio)
05-12-18	Descanso Activo	DESCANSO
06-12-18	Series	30min calentar+3x(1minF-1min trote)+5min comodo+6x(30sgF-30sg trote)+10minL. Llano
07-12-18	Gimnasio	FUERZA 2 (Parte 2 Youtube haciendo 2x30sg/30sg rec para cada ejercicio)
08-12-18	Descanso Activo	DESCANSO
09-12-18	Trail Run	Montaña 2h00 (800+) comodo, continuo, sostenido, trotando siempre que puedas
10-12-18	Gimnasio	FUERZA 1 (Parte 1 de mi Youtube pero haciendo 2x30sg/30sg rec para cada ejercicio)
11-12-18	Descanso Activo	DESCANSO
12-12-18	Series	30min calentar+6x(cuesta 1minF/bajar trote)+10minL
13-12-18	Gimnasio	FUERZA 2 (Parte 2 Youtube haciendo 2x30sg/30sg rec para cada ejercicio)
14-12-18	Descanso Activo	DESCANSO

FECHA	TIPO	ENTRENO
15-12-18	Trail Run	Montaña 2h30 (800-1000+) forzando en las subidas, aunque las haga caminando, resto suave
16-12-18	Run	50min suave, llano + 5x(15sgF/regresar trote). Las rectas son al finalizar el rodaje
17-12-18	Descanso Activo	DESCANSO
18-12-18	Gimnasio	FUERZA 3 (Parte 3 Youtube haciendo 2x40sg/30sg rec para cada ejercicio)
19-12-18	Run	50min suave, llano
20-12-18	Series	30min calentar+2x(2minF-1min trote-1minF-2min trote)+5minL. Llano
21-12-18	Descanso Activo	DESCANSO
22-12-18	Gimnasio	FUERZA 4 (Parte 4 Youtube haciendo, Bloque 1: 2x40sg/30sg rec y Bloque 2: 2x14rep/30sg rec para cada ejercicio
23-12-18	Trail Run	Montaña 2h30 (800-1000+) ritmo comodo excepto ultimos 30min que acabamos ritmo medio
24-12-18	Descanso Activo	DESCANSO
25-12-18	Gimnasio	FUERZA 3 (Parte 3 Youtube haciendo 2x40sg/30sg rec para cada ejercicio)
26-12-18	Run	55min suave+ 7x(15sgF/regresar trote)
27-12-18	Gimnasio	FUERZA 4 (Parte 4 Youtube haciendo, Bloque 1: 2x40sg/30sg rec y Bloque 2: 2x14rep/30sg rec para cada ejercicio
28-12-18	Descanso Activo	DESCANSO
29-12-18	Series	30min calentar+5x(cuesta 45sgF/bajar trote+ 45sgF llano/regresar trote al inicio de la cuesta)+5min llano
30-12-18	Trail Run	Montaña 2h30 (800-1000+) comodo, continuo, sostenido
31-12-18	Descanso Activo	DESCANSO

NOTAS

Ritmo Lento (L): <65% de Fmáx

Ritmo Comodo (C): aerobio extensivo a 69-80% Fmáx

Ritmo medio (M): aerobio intensivo-umbral al 80-85% Fmáx

Ritmo fuerte (F): anaerobio extensivo-intensivo a >86% F máx

Canal Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCzD-sXR-oljR9hEqkPiZ3ew/videos>