



PLAN DE ENTRENAMIENTO

Preparado por: **NEREA MARTÍNEZ URRUZOLA**

Enero 2019

INTRODUCCIÓN Y PROPÓSITO

Nerea Martínez Urruzola es una entrenadora personal especializada en carreras por montaña y triatlón. Cuenta con un impresionante currículum 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 Ultra Trail Bosques del Sur (102 km, 5235 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
01-01-19	Run	70min suave, terreno variado sube-baja, cuestas cortas
02-01-19	Gimnasio	Fuerza 1 (Parte 5 Youtube. 4x(30sg/30sg rec) para cada ejercicio
03-01-19	Descanso	DESCANSO
04-01-19	Series	30min comodo+4-6-4minM/2minL entre cambios+10minL. Llano
05-01-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) comodo, continuo, sostenido
06-01-19	Descanso	DESCANSO
07-01-19	Gimnasio	FUERZA 2 (Parte 6 Youtube. 4x(30sg/30sg rec) para cada ejercicio)
08-01-19	Run	70min suave, terreno variado sube-baja, cuestas cortas+7x(15sgF/regresar trote)
09-01-19	Series	30min calentar+4x(4minF-90sg trote)+10minL. Llano
10-01-19	Descanso Activo	DESCANSO
11-01-19	Gimnasio	FUERZA 1 (Parte 5 Youtube. 4x(30sg/30sg rec) para cada ejercicio
12-01-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) con 2x400+F, resto comodo
13-01-19	Trail Run	Montaña 2h00 (>800+) comodo, continuo, sostenido
14-01-19	Descanso Activo	DESCANSO

FECHA	TIPO	ENTRENO
15-01-19	Run + Gimnasio	Sesion 1. 50min suave, llano / Sesion 2. FUERZA 2 (Parte 6 Youtube. 4x(30sg/30sg rec) para cada ejercicio
16-01-19	Series	30min calentar+3x(cuesta 4minF/bajar 90sg trote)/bajar trote hasta abajo+5minL
17-01-19	Gimnasio	FUERZA 3 (Parte 7 Youtube. 4x(30sg/30sg rec) para cada ejercicio
18-01-19	Descanso	DESCANSO
19-01-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) forzando subidas, resto suave
20-01-19	Trail Run	Montaña 2h00 (>800+) comodo, continuo, sostenido
21-01-19	Descanso	DESCANSO
22-01-19	Run + Gimnasio	Sesion 1. 55min suave, con ultimos 5min alegre, llano / Sesion 2. FUERZA 4 (Parte 8 Youtube. 4x(30sg/30sg rec) para cada ejercicio
23-01-19	Series	30min calentar+2x(4minF-1min trote)+2x(2minF-1min trote)+4minF+1min trote+5minL. Llano
24-01-19	Gimnasio	FUERZA 3 (Parte 7 Youtube. 4x(30sg/30sg rec) para cada ejercicio
25-01-19	Descanso	DESCANSO
26-01-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) bajadas fuerte, anticipandonos a los apoyos, resto suave para poder concentrarnos en bajar rapido
27-01-19	Trail Run	Montaña 2h30 (800-1000+) comodo, acabando ultimos 30min alegre
28-01-19	Descanso	DESCANSO
29-01-19	Run + Gimnasio	FUERZA 4 tras 30min carrera suave, llano
30-01-19	Series	30min calentar+4x(cuesta 2minF/bajar trote)+4minF llano+5minL
31-12-18		Montaña 3h00 (1500+) comodo, continuo, sostenido

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>