



# 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 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](http://www.nreamartinezurruzola.es)

FECHA	TIPO	ENTRENO
01-12-18	Trail Run	Montaña 4h00 ( 2000+) con una subida y bajada de 500+/- fuerte, resto suave
02-12-18	Trail Run	Montaña 3h00 ( 1200-1500+) con ultima hora alegre
03-12-18	Descanso Activo	DESCANSO
04-12-18	Gimnasio	FUERZA 25
05-12-18	Run	60min suave, llano + 6x(20sgF/20sg trote)
06-12-18	Series	30min calentar+5x(3minF-1min trote)+5miL
07-12-18	Descanso Activo	DESCANSO
08-12-18	Run + Gimnasio	Fuerza 26 tras 30min Carrera suave, llano
09-12-18	Trail Run	Montaña 5h00 ( >2000+) comodo, continuo, sostenido
10-12-18	Descanso Activo	DESCANSO
11-12-18	Run + Gimnasio	Sesion 1. 60min comodo con 6x30sgF cuando quieras dentro del rodaje / Sesion 2. Fuerza 26
12-12-18	Series	30min calentar+5x( cuesta 3minF-bajar 30sg trote-bajar F hasta abajo-1min trote abajajo antes de repetir )+5minL
13-12-18	Gimnasio	FUERZA 27
14-12-18	Descanso Activo	DESCANSO

FECHA	TIPO	ENTRENO
<b>15-12-18</b>	Trail Run	Montaña 4h00 ( 2000+) bajadas fuertes, anticipandote a los apoyos, resto suave
<b>16-12-18</b>	Trail Run	Montaña 3h00 ( 1200-1500+) hora central alegre
<b>17-12-18</b>	Descanso Activo	DESCANSO
<b>18-12-18</b>	Run	60min suave, llano + 6x(15sgF/15sg trote)
<b>19-12-18</b>	Gimnasio	Fuerza 28
<b>20-12-18</b>	Series	30min calentar+12x(cuesta 1minF/bajar trote)+5minL
<b>21-12-18</b>	Run + Gimnasio	Sesion 1. 1h30 carrera continua terreno variado / Sesion Fuerza 28
<b>22-12-18</b>	Descanso Activo	MANIOBRAS
<b>23-12-18</b>	Descanso Activo	MANIOBRAS
<b>24-12-18</b>	Descanso Activo	MANIOBRAS
<b>25-12-18</b>	Descanso Activo	MANIOBRAS
<b>26-12-18</b>	Descanso Activo	MANIOBRAS
<b>27-12-18</b>	Descanso Activo	MANIOBRAS
<b>28-12-18</b>	Descanso Activo	MANIOBRAS
<b>29-12-18</b>	Trail Run	Montaña 3h00 ( 1500+) comodo, continuo, sostenido
<b>30-12-18</b>		Montaña 3h00 ( 1500 ) con 3x300+ fuerte, resto suave. recupera entre las subidas fuertes de 300
<b>31-12-18</b>		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>