



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 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
01-01-19	Run	50min suave, llano + 5x(15sgF/regresar trote)
02-01-19	Gimnasio	Fuerza 5 (Parte 5 Canal Youtube haciendo 4x(30sg/20sg rec) para cada ejercicio)
03-01-19	Series	30min calentar+5x(2minF-45sg trote)+5minL. Llano
04-01-19	Gimnasio	Fuerza 6 (Parte 6 Canal Youtube haciendo 4x(30sg/20sg rec) para cada ejercicio
05-01-19	Trail Run	Montaña 2h00 (800+) comodo, continuo, sostenido
06-01-19	Descanso	DESCANSO
07-01-19	Run	60min comodo con 10min centrales M. Llano
08-01-19	Gimnasio	Fuerza 1 (Parte 5 de mi Youtube pero haciendo 4x30sg/30sg rec para cada ejercicio)
09-01-19	Descanso Activo	DESCANSO
10-01-19	Series	30min calentar+5x(cuesta 90sgF/bajar trote)+3minF llano+5minL
11-01-19	Gimnasio	Fuerza 6 (Parte 6 Canal Youtube haciendo 4x(30sg/20sg rec) para cada ejercicio
12-01-19	Descanso	DESCANSO
13-01-19	Trail Run	Montaña 2h30 (>800+) con 3x200+F, resto comodo
14-01-19	Gimnasio	Fuerza 7 (Parte 7 Canal Youtube. 4x(30sg/30sg rec) para cada ejercicio

FECHA	TIPO	ENTRENO
15-01-19	Descanso	DESCANSO
16-01-19	Series	30min calentar+2x(1-2-3-2-1minF/1min trote entre series)/2min trote entre bloques
17-01-19	Gimnasio	FUERZA 8 (Parte 8 Youtube. 4x(30sg/30sg rec) para cada ejercicio
18-01-19	Descanso	DESCANSO
19-01-19	Trail Run	Montaña 2h30 (>800+) con 1x400+ y 1x400-, no consecutivos F, resto comodo
20-01-19	Run	65min suave, llano con ultimos 5min alegre+5x(15sgF/regresar trote)
21-01-19	Descanso Activo	DESCANSO
22-01-19	Gimnasio	FUERZA 7 (Parte 7 Youtube. 4x(30sg/30sg rec) para cada ejercicio)
23-01-19	Run	65min suave, terreno variado
24-01-19	Descanso Activo	DESCANSO
25-01-19	Series	30min calentar+5x(cuesta 1minF/bajar trote)+5x(1minF llano-1min trote)
26-01-19	Gimnasio	Fuerza 8 (Parte 8 Youtube. 4x(30sg/30sg rec) para cada ejercicio
27-01-19	Trail Run	Montaña 2h45 (800-1000+) comodo, continuo, sostenido
28-01-19	Descanso Activo	DESCANSO
29-01-19	Run	65min comodo, llano
30-01-19	Series	30min calentar+6minM+3minL+2x(3minF-1min trote)+10minL. Llano

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>