



PLAN DE ENTRENAMIENTO

Preparado por: **NEREA MARTÍNEZ URRUZOLA**

FEBRERO 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
01-02-19	Gimnasio	Fuerza 1 (Sesion 36 Canal Youtube haciendo 4x(30sg/20sg rec) para cada ejercicio)
02-02-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) forzando bajadas, anticipandote a los apoyos, resto suave para centrarte en bajar bien
03-02-19	Descanso	DESCANSO
04-02-19	Gimnasio	Fuerza 2 (Sesion 37 Canal Youtube haciendo 4x(30sg/20sg rec) para cada ejercicio)
05-02-19	Run	60min suave, llano + 6x(20sgF/regresar trote)
06-02-19	Descanso	DESCANSO
07-02-19	Series	30min calentar+4x(cuesta 1minF/bajar trote)+4minM llano-2min trote+2x(cuesta 1minF/bajar trote)+5minL
08-02-19	Gimnasio	Fuerza 1
09-02-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) comodo, continuo, sostenido
10-02-19	Run	60min carrera continua progresiva acabando ultimos 10min alegre, llano
11-02-19	Descanso	DESCANSO
12-02-19	Run+Gimnasio	Sesion 1. 50min comodo, terreno variado / Sesion 2. Fuerza 2
13-02-19	Series	30min calentar+2x(cuesta 2minF/bajar 1min trote)/bajar trote hasta abajo+4minF llano+5minL
14-02-19	Descanso	DESCANSO

FECHA	TIPO	ENTRENO
15-02-19	Gimnasio	Fuerza 3 (Sesion 38 haciendo 4x(30sg/20sg rec) para cada ejercicio)
16-02-19	Trail Run	Montaña 3h30 (>1200+) con 2x300+ y 1x300- fuerte, resto suave, pero sin dormirse, trotando siempre que se pueda
17-02-19	Run	60min carrera continua suave, llano
18-02-19	Descanso	DESCANSO
19-02-19	Gimnasio	Fuerza 4 (Sesion 39 Canal Youtube haciendo 2x(40sg/20sg rec) para cada ejercicio)
20-02-19	Run	70min carrera continua comodo, con 2x5minM cuando quieras, terreno variado, pero los cambios en llano
21-02-19	Gimnasio	Fuerza 3
22-02-19	Series	30min calentar+2x(cuesta 3minF/bajar 90sg trote)/bajar trote hasta abajo+cuesta 4minF/bajar trote hasta abajo+5minL
23-02-19	Descanso	DESCANSO
24-02-19	Trail Run	Montaña 3h30 (>1200+) con 4x200+ fuerte, resto comodo
25-02-19	Gimnasio	Fuerza 4
26-02-19	Descanso	DESCANSO
27-02-19	Series	30min calentar+2x(2minF-1min trote)+4minF/2min trote)+6minF/2min trote+5minL. Llano
28-02-19	Gimnasio	Fuerza 3

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>