



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 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
01-02-19	Descanso	DESCANSO
02-02-19	Trail Run	Montaña 4h00 (>1800+) comodo, continuo, sostenido
03-02-19	Run	60min suave, llano + 6x(20sgF/regresar trote)
04-02-19	Gimnasio	Fuerza 1 (Sesión 36 Canal Youtube 4x(30sg/20sg rec) para cada ejercicio)
05-02-19	Descanso	DESCANSO
06-02-19	Series	30min calentar+ 4x(cuesta 3minF/bajar 1min trote9/bajar trote hasta abajo+5minL
07-02-19	Gimnasio	FUERZA 2 (Sesión 37 Canal Youtube. 4x(30sg/30sg rec) para cada ejercicio)
08-02-19	Descanso	DESCANSO
09-02-19	Trail Run	Montaña 3h30 (>1200+) con 2x500+F, resto comodo
10-02-19	Trail Run	Montaña 2h30 (>800+) comodo, continuo, sostenido
11-02-19	Descanso	DESCANSO
12-02-19	Run + Gimnasio	Sesión 1. 60min suave, llano / Sesión 2. Fuerza 1
13-02-19	Series	30min calentar+cuesta 6minF/bajar trote+2x(3minF llano-1min trote)+cuesta 3minF/bajar trote+5minL
14-02-19	Gimnasio	Fuerza 2

FECHA	TIPO	ENTRENO
15-02-19	Descanso	DESCANSO
16-02-19	Trail Run	Montaña 4h00 (>1800+) forzando subidas, resto suave
17-02-19	Trail Run	Montaña 2h00 (>800+) comodo, continuo, sostenido, acabando ultios 30min alegre
18-02-19	Descanso	DESCANSO
19-02-19	Run	70min comodo, con 2x5minM cuando quieras dentro del rodaje, llano
20-02-19	Gimnasio	Fuerza 3 (Sesion 38 Canal Youtube haciendo 2x(40sg/20sg rec) para cada ejercicio)
21-02-19	Series	30min calentar+2x(4minF-1min trote)+6minF-2min trote+4minF-1min trote+5minL. Llano
22-02-19	Gimnasio	Fuerza 4 (Sesion 39 Canal Youtube haciendo 2x(40sg/20sg rec) para cada ejercicio)
23-02-19	Trail Run	Montaña 3h30 (>1400+) con 3x15minF, una en subida, otra bajada y otra en llano, resto suave
24-02-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) comodo, continuo, sostenido
25-02-19	Descanso	DESCANSO
26-02-19	Run + Gimnasio	Fuerza 3 tras 30min Carrera suave, llano
27-02-19	Run	70min suave, llano + 5x(15sgF/regresar trote)
28-02-19	Series	30min calentar8x(cuesta 1min F/bajar trote)+8minM llano+5minL

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>