



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
01-03-19	Descanso	DESCANSO
02-03-19	Trail Run	Montaña 3h30 (>1400+) con 3x10minF en subida, resto comodo
03-03-19	Run	60min comodo, terreno variado
04-03-19	Gimnasio	Fuerza 1 (Sesión 41 Canal Youtube)
05-03-19	Descanso	DESCANSO
06-03-19	Series	30min calentar+ 6x(cuesta 1minF/bajar trote)+3x(2minF llano-1min trote)+5minL
07-03-19	Gimnasio	Fuerza 2 (Sesión 40 Canal Youtube)
08-03-19	Descanso	DESCANSO
09-03-19	Trail Run	Montaña 3h30 (>1400+) bajadas fuerte, anticipandonos a los apoyos, resto suave para concentrarnos en bajar bien
10-03-19	Run	70min comodo, con ultimos 10min alegre, terreno variado
11-03-19	Gimnasio	Fuerza 1
12-03-19	Descanso	DESCANSO
13-03-19	Series	30min calentar+ 4minM+3minL+2x(2minF-1minL)+2x(cuesta 90sgF/bajar trote)+5minL
14-03-19	Gimnasio	Fuerza 2

FECHA	TIPO	ENTRENO
15-03-19	Descanso	DESCANSO
16-03-19	Trail Run	Montaña 4h00 (>1800+) comodo, continuo, sostenido
17-03-19	Run	70min carrera continua suave, llano
18-03-19	Descanso	DESCANSO
19-03-19	Gimnasio	Fuerza 3 (Sesion 39 Canal Youtube)
20-03-19	Run	60min comodo, terreno variado + 6x(20sgF/regresar trote) llano
21-03-19	Series	30min calentar+ 4x(1minF llano-1min trote)+4x(1minF cuesta/bajar trote)+4x(1minF llano-1min trote)+5minL
22-03-19	Descanso	DESCANSO
23-03-19	Gimnasio	Fuerza 4 (Sesion 38 Canal Youtube)
24-03-19	Trail Run	Montaña 4h00 (>1800+) con 3x15minF, una en subida, otra en llano y otra en bajada, resto comodo
25-03-19	Run	60min suave, llano + 6x(15sgF/regresar trote)
26-03-19	Descanso	DESCANSO
27-03-19	Gimnasio	Fuerza 3
28-03-19	Series	30min calentar+ 4x(5minF-90sg trote)+5minL
29-03-19	Descanso	DESCANSO
30-03-19	Trail Run	Montaña 3h30 (>1400+) con 2x400+F, resto comodo
31-03-19	Run+Gimnasio	Fuerza 4 tras 30min carrera suave, 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>