



PLAN DE ENTRENAMIENTO

Preparado por: **NEREA MARTÍNEZ URRUZOLA**

ABRIL 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
01-04-19	Descanso	DESCANSO
02-04-19	Gimnasio	Fuerza 1 (Sesion 9 Youtube)
03-04-19	Series	30min calentar+5x(cuesta 1minF/bajar trote)+3minL+5minF llano+5minL
04-04-19	Gimnasio	Fuerza 2 (Sesion 10 Youtube)
05-04-19	Descanso	DESCANSO
06-04-19	Trail Run	Montaña 4h00 (>1800+) con 4x300+F, resto comodo
07-04-19	Run	50min suave, llano+5x(20sgF/regresar trote)
08-04-19	Gimnasio	Fuerza 1 (Sesion 9 Youtube)
09-04-19	DESCANSO	DESCANSO
10-04-19	Series	30min calentar+4x(2minF-1min trote)+4minF+5minL
11-04-19	Gimnasio	Fuerza 2 (Sesion 10 Youtube)
12-04-19	Descanso	DESCANSO
13-04-19	Trail Run	Montaña 4h00 (>1800+) comdo, continuo, sostenido
14-04-19	Run	70min suave con 2x5minM cuando quieras dentro del rodaje, terreno variado

FECHA	TIPO	ENTRENO
15-04-19	Descanso	DESCANSO
16-04-19	Run+Gimnasio	Fuerza 3 (Sesion 11 Youtube) tras 30min carrera suave, llano
17-04-19	Series	30min calentar+2x(cuesta 3minF/bajar trote)+6minF llano+2min trote+3minF llano+5minL
18-04-19	Gimnasio	Fuerza 4 (Sesion 12 Youtube)
19-04-19	Descanso	DESCANSO
20-04-19	Trail Run	Montaña 4h00 (>1800+) forzando bajadas, anticipandonos a los apoyos, resto suave para concentrarnos en bajar rapido
21-04-19	Run	60min suave, llano
22-04-19	Descanso	DESCANSO
23-04-19	Gimnasio	Fuerza 3 (Sesion 11 Youtube)
24-04-19	Series	30min calentar+6x(3minF-1min trote)+5minL
25-04-19	Run+Gimnasio	Fuerza 4 (Sesion 12 Youtube) tras 30min carrera suave, llano
26-04-19	Descanso	DESCANSO
27-04-19	Trail Run	Montaña 5h00 (>2200+) comodo, continuo, sostenido
28-04-19	Run+Gimnasio	60min suave, acabando ultimos 10min alegre, llano
29-04-19	Descanso	DESCANSO
30-04-19	Run+Gimnasio	Fuerza 3 (Sesion 11 Youtube) 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>