



PLAN DE ENTRENAMIENTO

Preparado por: **NEREA MARTÍNEZ URRUZOLA**

Marzo 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
01-03-19	Descanso Activo	DESCANSO
02-03-19	Trail Run	Montaña 3h30 (>1400+) con 3x10minF en subida, resto comodo
03-03-19	Trail Run	Montaña 2h30 (800-1000+) comodo, acabando ultimos 30min alegre
04-03-19	Gimnasio	Fuerza 1 (Sesión 41 Canal Youtube)
05-03-19	Descanso	DESCANSO
06-03-19	Run	70min suave, llano + 6x(20sgF/regresar trote)
07-03-19	Series	30min calentar+ 6x(cuesta 1minF/bajar trote)+3x(2minF llano-1min trote)+5minL
08-03-19	Gimnasio	Fuerza 1 (Sesión 40 Youtube)
09-03-19	Trail Run	Montaña 4h00 (>1800+) ultima hora alegre, resto comodo
10-03-19	Trail Run	Montaña 2h00 (>800+) comodo, continuo, sostenido
11-03-19	Descanso	DESCANSO
12-03-19	Run + Gimnasio	Fuerza 1 tras 30min carrera suave, llano
13-03-19	Series	30min calentar+ 4minM+3minL+3x(2minF-1minL)+2x(cuesta 90sgF/bajar trote)+5minL
14-03-19	Run + Gimnasio	Fuerza 2 tras 30min carrera suave, llano

FECHA	TIPO	ENTRENO
15-03-19	Descanso	DESCANSO
16-03-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) forzando subidas, resto suave
17-03-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) comodo, continuo, sostenido
18-03-19	Gimnasio	Fuerza 3 (Sesion 39 Youtube)
19-03-19	Run	55min comodo, llano + 5x(cuesta30sgF/bajar trote)
20-03-19	Descanso	DESCANSO
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	Run + Gimnasio	Fuerza 4 (Sesion 38 Youtube) tras 30min carrera suave, llano
23-03-19	Trail Run	Montaña 3h30 (>1500+) con 2x500+ fuerte, resto comodo
24-03-19	Trail Run	Montaña 2h30 (800-1000+) comodo, acabando ultimos 30min alegre
25-03-19	Descanso	DESCANSO
26-03-19	Gimnasio	Fuerza 3 (Sesion 39 Youtube)
27-03-19	Run	70min comodo, terreno variado + 7x(15sgF/regresar trote)
28-03-19	Series	30min calentar+ 4x(5minF-90sg trote)+5minL
29-03-19	Gimnasio	FUERZA 4
30-03-19	Trail Run	Montaña 4h00 (>1800+) con hora central alegre, resto comodo
31-03-18	Trail Run	Montaña 3h00 (1500+) comodo, continuo, sostenido

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>