



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 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
01-04-19	Descanso Activo	DESCANSO
02-04-19	Run + Gimnasio	Fuerza 1 (Sesión 9 Canal Youtube) tras 30min carrera suave, llano
03-04-19	Run	60min comodo, llano+6x(20sgf/regresar trote)
04-04-19	Series	30min calentar+5x(cuesta 1minF/bajar trote)+3minL+5minF llano+10minL
05-04-19	Gimnasio	Fuerza 2 (Sesión 10 Youtube)
06-04-19	Trail Run	Montaña 4h00 (>1800+) comodo, continuo, sostenido
07-04-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) con ultima hora alegre
08-04-19	Gimnasio	Fuerza 1 (Sesión 9 Youtube)
09-04-19	Descanso Activo	DESCANSO
10-04-19	Run	60min suave con ultimos 10min alegre
11-04-19	Series	30min calentar+4x(2minF-1min trote)+4minF+10minL
12-04-19	Gimnasio	Fuerza 2 (Sesión 10 Youtube)
13-04-19	Trail Run	Montaña 5h00 (>2200+) con 3x400+F, resto comodo
14-04-19	Trail Run	Montaña 2h00 (>800+) alegre

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	Run	65min comodo con 10min centrales alegre+5x(15sgF/regresar trote)
18-04-19	Series	30min calentar+2x(cuesta 3minF/bajar trote)+6minF llano+10minL
19-04-19	Gimnasio	Fuerza 4 (Sesion 12 Youtube)
20-04-19	Trail Run	Montaña 5h00 (>2200+) forzando subidas, resto suave
21-04-19	Trail Run	Montaña 2h30 (1000+) comodo, continuo, sostenido
22-04-19	Descanso Activo	DESCANSO
23-04-19	Run + Gimnasio	Sesion 1. 55min suave, terreno variado / Sesion 2. Fuerza 3 (Sesion 11 Youtube)
24-04-19	Series	30min calentar+ 5x(3minF-1min trote)+10minL
25-04-19	Run + Gimnasio	Fuerza 4 (Sesion 12 Youtube)
26-04-19	Descanso Activo	DESCANSO
27-04-19	Trail Run	Montaña 6h00(>2800+) comodo, continuo, sostenido
28-04-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) hora central alegre, resto suave
29-04-19	Gimnasio	Fuerza 3 (Sesion 11 Youtube)
30-04-19	Descanso Activo	DESCANSO

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>