



# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Preparado por: **NEREA MARTÍNEZ URRUZOLA**

MAYO 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](http://www.nreamartinezurruzola.es)

FECHA	TIPO	ENTRENO
01-05-19	Series	30min calentar+5x(cuesta 1minF/bajar trote)+2x(2,30minF llano-1min trote)+5minL
02-05-19	Gimnasio	Fuerza 1 ( Sesion 13 Youtube )
03-05-19	DESCANSO	DESCANSO
04-05-19	Trail Run	Montaña 5h00 ( >2200+) con 2x400+F y 1x400-F, resto comodo
05-05-19	Run	60min suave, terreno variado
06-05-19	DESCANSO	DESCANSO
07-05-19	Run+Gimnasio	Sesion 1. 60min suave, llano+6x(20sgF/regresar trote) / Sesion 2. Fuerza 2 Sesion 14 Youtube )
08-05-19	Series	30min calentar+ 2x(3minF llano+ 1min trote)+cuesta 6minF/bajar trote+5minL
09-05-19	Gimnasio	Fuerza 1 ( Sesion 13 Youtube )
10-05-19	DESCANSO	DESCANSO
11-05-19	Trail Run	Montaña 4h00 ( >1700+) ultima hora alegre, resto comodo
12-05-19	Run	60min comodo, terreno variado+ 6x(15sgF/regresar trote)
13-05-19	DESCANSO	DESCANSO
14-05-19	Run	70min suave, terreno variado

FECHA	TIPO	ENTRENO
15-05-19	Run+Gimnasio	Fuerza 2 Sesion 14 Youtube tras 30min carrera suave, llano
16-05-19	Series	30min calentar+ 6x(cuesta 90sgF/bajar trote)+ cuesta 3minF/bajar trote+ 10minL
17-05-19	Descanso	DESCANSO
18-05-19	Trail Run	Montaña 3h00 ( >1000+) forzando subidas, resto suave
19-05-19	Descanso	DESCANSO
20-05-19	Series	30min calentar+ 2x(3minF llano-1min trote)+1x(cuesta 3minF/bajar trote)+3minF llano-1min trote+5minL
21-05-19	DESCANSO	DESCANSO
22-05-19	Run	50min suave con ultimos 5min alegre, llano
23-05-19	DESCANSO	DESCANSO
24-05-19	Run	30min suave llano+5x(15sgF/regresar trote. A modo de activacion
25-05-19	Trail Run	CARRERA MARATON. Desayunar con tiempo, sin hincharse ni hacer experimentos, lo habitual. Aunque no sea una ultra, importante hidratacion y gestion de aporte energetico en carrera
26-05-19	Descanso	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>