



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 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
01-05-19	Series	30min calentar + 5x(cuesta 1minF/bajar trote) + 2x(2,30minF llano-1min trote)+10minL
02-05-19	Run	65min suave, llano + 7x(15sgF/regresar trote)
03-05-19	Gimnasio	Fuerza 1 Youtube 13
04-05-19	Trail Run	Montaña 5h00 (>2200+) con ultima hora alegre, resto comodo
05-05-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) comodo, continuo, sostenido
06-05-19	Descanso Activo	DESCANSO
07-05-19	Run+Gimnasio	Sesion 1. 60min suave, llano, acabando ultimos 10min alegre / Sesion 2. Fuerza 2 Youtube 14
08-05-19	Series	30min calentar + 2x(3minF llano- 1min trote)+ cuesta 6minF/bajar trote+10minL
09-05-19	Run+Gimnasio	Fuerza 1 Youtube 13 tras 30min carrera suave, llano
10-05-19	Descanso Activo	DESCANSO
11-05-19	Trail Run	Montaña 4h00 (>1700+) con 2x400+F y 1x400-F, resto comodo
12-05-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) comodo, continuo, sostenido
13-05-19	Descanso Activo	DESCANSO
14-05-19	Run+Gimnasio	Sesion 1. 50min suave, llano+ 5x(20sgF/regresar trote) / Sesion 2. Fuerza 2 Youtube 14

FECHA	TIPO	ENTRENO
15-05-19	Series	30min calentar+ 2x(3minF llano-1min trote)+ 2x (cuesta 3minF/bajar trote+3minF llano-1min trote+5minL
16-05-19	Gimnasio	Fuerza 1 Youtube 13
17-05-19	DESCANSO	DESCANSO
18-05-19	Trail Run	Montaña 3h00 (>1000+) comodo, continuo, sostenido
19-05-19	Run	1h30 carrra continua, comodo, con ultimos 15min alegre, terreno variado pero sin ser montaña
20-05-19	Descanso Activo	DESCANSO
21-05-19	Run	60min comodo con 3x3minM cuando quieras dentro del rodaje. Llano
22-05-19	Descanso Activo	DESCANSO
23-05-19	Run	50min suave, llano
24-05-19	Descanso	DESCANSO
25-05-19	Competicion	ULTRA BOSQUES DEL SUR. Preparar bien todo el material a llevar y bolsas de base de vida. Controlar ritmos de inicio. Tratar de hacer una buena gestion de la hidratacion -alimentacion en carrera
26-05-19	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>