



Corre... o anda ¡con toda la familia!

Plan de entrenamiento 2018

· 17K LaTossa ·





A continuación os proponemos un plan de entrenamiento de **8 semanas** con el objetivo de superar la Trail 17K LaTossa.

Como punto de partida, este plan de entrenamiento está diseñado para personas capaces de correr distancias de **15 – 20 kms.**

Venga ¡a por él! Es un gran reto y seguro que con un poco de esfuerzo

¡PUEDES CONSEGUIRLO!

Perfil técnico de la carrera

Distancia: 17.000 mts.

Desnivel: 769 mts.

Consideraciones previas

- Hasta la fecha comienzo del plan es recomendable ejercer un mínimo de 3 días de actividades aeróbicas.
- Desde su comienzo trabajaremos más específico la faceta de correr por llano y montaña.
- Las rutinas de estiramientos siempre se aplican al final de cada entreno.
- El trabajo de fuerza siempre sería un buen complemento.



Plan de entrenamiento

Semana 1-4 (comienzo el 20 de Agosto)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1 (20 Agosto)	20 Trote suave 40 minutos .	21	22 Trote 45 minutos. + 5 x100mts progresivos.	23	24 Trote 50 minutos por terreno variado.	25	26 CA-CO 2 horas MONTAÑA o BTT
Semana 2 (27 Agosto)	27 Trote 45 minutos + 5 x100mts progresivos	28	29 Trote suave 35 minutos. + 5 cuestas 1 minuto recuperando bajada. + 10 minutos suave.	30	31 Trote 60 minutos por terreno variado.	1	2 CA-CO 2 horas MONTAÑA o btt
Semana 3 (3 Sept.)	3 Trote 30 minutos. + 5 cambios de 1 minuto recuperando 1 minuto. + 10 minutos.	4	5 Trote 40 minutos por terreno variado.	6	7 Trote 30 minutos. + 10 cuestas de 30 segundos, recuperando bajada. + 10 minutos trote.	8	9 80 minutos de trote montaña.
Semana 4 (10 Sept.)	10	11 Trote suave 35 minutos. + 5 x 200 mts progresivos.	12	13 Trote 40 minutos por terreno variado.	14	15 CA-CO 2 horas MONTAÑA o btt	16 10 minutos rodaje calentamiento. + 35 minutos ritmo vivo. + 5 minutos suaves.



Semana 5-8

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 5 (17 Sept.)	17 Trote suave 55 minutos .	18	19 Trote 40 minutos. + 5 cambios de 3 minutos , recuperamos 1 minutos. + 5 minutos suaves.	20	21 Trote 50 minutos por terreno variado, forzamos cuestas.	22	23 2,30 de CA-CO en terreno variado.
Semana 6 (24 Sept.)	24 Trote 40 minutos. + 5 x200mts pprogresivos	25	26 Trote 30 minutos. + 5 cuestas de 2 minutos , recuperando bajada. + 10 minutos trote.	27	28 Trote 45 minutos por terreno variado.	29	30 “KEDADA” Reconocimiento Circuitos Tastavins trail
Semana 7 (1 Octubre)	1 Trote 30 minutos. + 5 cambios de 1 minuto recuperando 1 minuto. + 10 minutos trote.	2	3 Trote 60 minutos por terreno variado.	4	5 Trote 30 minutos. + 5 cuestas de 30 segundos, recuperando bajada. + 10 minutos trote.	6	7 1,30 de rodaje terreno variado.
Semana 8 (8 Octubre)	8	9 Trote suave 35 minutos. + 5 x 200 mts progresivos.	10	11 Trote 30 minutos por terreno variado.	12	13 II TASTAVINS TRAIL ¡A por ella!	