



Corre... o anda ¡con toda la familia!

Plan de entrenamiento 2018

• 7K Masmut •





info@tastavinstrail.com

www.tastavinstrail.com



Corre... o anda ¡con toda la familia!



<http://www.dosportproyectos.com>

info@dosportproyectos.com



Ayuntamiento de Iarroya de Tastavins

A continuación os proponemos un plan de entrenamiento de **8 semanas** con el objetivo de superar la Trail 7KMasmut.

Como punto de partida, este plan de entrenamiento está diseñado para personas capaces de **correr durante 25-30 minutos** sin parar.

Venga ¡a por él! Es un buen objetivo y seguro que con un poco de esfuerzo
¡PUEDES CONSEGUIRLO!

Perfil técnico de la carrera

Distancia: 7.000 mts.

Desnivel: 224mts.

Consideraciones previas

- Hasta la fecha de comienzo del plan es recomendable ejercer un mínimo de actividad deportiva a la semana.
- Desde su comienzo trabajaremos más específicamente la faceta de correr.
- Las rutinas de estiramientos siempre se aplican al final de cada entreno.



info@tastavinstrail.com

www.tastavinstrail.com



Corre... o anda ¡con toda la familia!



<http://www.dosportproyectos.com>

info@dosportproyectos.com



Ayuntamiento de Iarroya de Tastavins

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 35 minutos .	21	22 Trote 40 minutos. + 5 x100mts Progresivos.	23	24 Trote 40 minutos por terreno variado.		26 Caminata monte 2 horas o btt.
Semana 2 (27 Agosto)	27 Trote 40 minutos. + 5 x100mts Progresivos.	28	29 Trote suave 35 minutos . + 5 x 200 mts progresivos.	30	31 Trote 45 minutos por terreno variado.		2 Caminata monte 2 horas o btt.
Semana 3 (4 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. + 5 cuestas de 30 segundos, recuperando bajada. + 10 minutos trote.		9 Caminata monte 2 horas o btt.
Semana 4 (11 Sept.)	10	11 Trote suave 35 minutos . + 5 x 200 mts progresivos.	12	13 Trote 40 minutos por terreno variado.	14		16 10 minutos rodaje calentamiento. + 25 minutos ritmo vivo. + 5 minutos suaves.



info@tastavinstrail.com

www.tastavinstrail.com



Corre... o anda ¡con toda la familia!



<http://www.dosportproyectos.com>

info@dosportproyectos.com



Ayuntamiento de Iarroya de Tastavins

Semana 5-8

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 5 (17 Sept.)	17 Trote suave 35 minutos.	18	19 Trote 40 minutos. + 5 x100mts Progresivos.	20	21 Trote 50 minutos por terreno variado, forzamos cuestas.	22	23 1h 30m de CA-CO por terreno variado.
Semana 6 (24 Sept.)	24 Trote 40 minutos. + 5 x200mts Progresivos.	25	26 Trote 30 minutos. + 5 cuestas de 30 segundos, recuperando bajada. + 10 minutos trote.	27	28 Trote 45 minutos por terreno variado.	29	-30 septiembre- “KEDADA” Reconocimiento Circuitos Tastavins trail
Semana 7 (1 Octubre)	1 Trote 30 minutos. + 5 cambios de 1 minuto recuperando 1 minuto. + 10 minutos.	2	3 Trote 40 minutos por terreno variado.	4	5 Trote 30 minutos. + 5 cuestas de 30 segundos, recuperando bajada. + 10 minutos trote.	6	7 1h 30m de CA-CO por terreno variado.
Semana 8 (8 Octubre)	8	9 Trote suave 35 minutos . + 5 x 200 mts progresivos.	10	11 Trote 40 minutos por terreno variado.	12	13 Octubre II TASTAVINS TRAIL ¡A por ella!	