



Corriendo o andando ¡No tienes excusa!

Plan de entrenamiento 2019

· 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 kmts.**

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 12 de Agosto)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1 (12 Agosto)	12 Trote suave 40 minutos .	13	14 Trote 45 minutos. + 5 x100mts progresivos.	15	16 Trote 50 minutos por terreno variado.	17	18 CA-CO 2 horas MONTAÑA o BTT
Semana 2 (19 Agosto)	19 Trote 45 minutos + 5 x100mts progresivos	20	21 Trote suave 35 minutos. + 5 cuestas 1 minuto recuperando bajada. + 10 minutos suave.	22	23 Trote 60 minutos por terreno variado.	24	25 CA-CO 2 horas MONTAÑA o btt
Semana 3 (26 Sept.)	26 Trote 30 minutos. + 5 cambios de 1 minuto recuperando 1 minuto. + 10 minutos.	27	28 Trote 40 minutos por terreno variado.	29	30 Trote 30 minutos. + 10 cuestas de 30 segundos, recuperando bajada. + 10 minutos trote.	31	1 80 minutos de trote montaña.
Semana 4 (2 Sept.)	2	3 Trote suave 35 minutos. + 5 x 200 mts progresivos.	4	5 Trote 40 minutos por terreno variado.	6	7 CA-CO 2 horas MONTAÑA o btt	8 10 minutos rodaje calentamiento. + 35 minutos ritmo vivo. + 5 minutos suaves.



Semana 5-8

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	9	10	11	12	13	14	15
<u>Semana 5</u> (9 Sept.)	Trote suave 55 minutos .		Trote 40 minutos. + 5 cambios de 3 minutos , recuperamos 1 minutos. + 5 minutos suaves.		Trote 50 minutos por terreno variado, forzamos cuestras.		2,30 de CA-CO en terreno variado.
	16	17	18	19	20	21	22
<u>Semana 6</u> (16 Sept.)	Trote 40 minutos. + 5 x200mts pprogresivos		Trote 30 minutos. + 5 cuestras de 2 minutos , recuperando bajada. + 10 minutos trote.		Trote 45 minutos por terreno variado.		<u>“KEDADA”</u> Reconocimiento Circuitos Tastavins trail
	23	24	25	26	27	28	29
<u>Semana 7</u> (23 Sept.)	Trote 30 minutos. + 5 cambios de 1 minuto recuperando 1 minuto. + 10 minutos trote.		Trote 60 minutos por terreno variado.		Trote 30 minutos. + 5 cuestras de 30 segundos, recuperando bajada. + 10 minutos trote.		1,30 de rodaje terreno variado.
	30	1	2	3	4	5	
<u>Semana 8</u> (30 Sept.)		Trote suave 35 minutos. + 5 x 200 mts progresivos.		Trote 30 minutos por terreno variado.		II TASTAVINS TRAIL ¡A por ella!	