



Corriendo o andando ¡No tienes excusa!

---

# Plan de entrenamiento 2019

· 32K El Hereu ·





A continuación os proponemos un plan de entrenamiento de **8 semanas** con el objetivo de superar la Trail 32K El Hereu.

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

¡PUEDES CONSEGUIRLO!

## Perfil técnico de la carrera

Distancia: 32.000 mts.

Desnivel: 1.600 mts.

## Consideraciones previas

- Diseñado para corredores que parten de una base optima de entrenamiento y han competido en carreras trail de mas de 15 kmts
- Plan compuesto por dos mesociclos de 4 semanas buscando la supercompensación la semana 8
- Utiliza los entrenamientos largos para probar la alimentación e hidratación de carrera
- En rojo los días de calidad IMPRESCINDIBLES, nunca hacer coincidir dos seguidos

## Ejercicios fuerza:

- Abdominales 2 veces por semana 3-4 series de 15 repeticiones y tras entrenos, el plan esta en periodo especifico y no vamos a trabajar mas fuerza
- Importante incorporar SIEMPRE las rutinas de activación muscular tras calentamiento de trote 5 minutos

## Tipos terreno

- LLANO
- TERRENO VARIADO: entreno por caminos o buenas sendas con desnivel contenido
- TRAIL: entreno por sendas y caminos en cualquier estado y con bastante desnivel



info@tastavinstrail.com

www.tastavinstrail.com



Corre... o anda ¡con toda la familia!



<http://www.dosportproyectos.com>

info@dosportproyectos.com



## Ritmos

R0= ritmo regenerativo

R1= ritmo aeróbico fácil (maratón)

R2= ritmo aeróbico forzado ( media maratón)

R3 = umbral anaeróbico ( 10k – cross)

R4 = anaeróbico (cross corto )

## Series TRIANGULARES

1 subida en r3-(800 mts o 5 minutos)

Recup. 2´

1 bajada en r3- (800 mts o 5 minutos)

Recup. 2´

+ 1000 mts en llano

X 2 - 3 veces

- Aprovecha las múltiples sendas de subida o bajadas
- Trabaja las sensaciones en bajadas



## Plan de entrenamiento

### Semana 1-4 (comienzo el 12 de Agosto)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Semana 1</b> (12 Agosto)	12	13 RODAJE terreno variado 12 kmts	14 Rodaje terreno llano 10k Insertamos a partir de 4km 20 cambios de 30" recup 1' Ritmo cambios R4	15	16 Cambios terreno variado: Calentamiento 3km 2 x 4000 recup. 2,30 minutos 3kmts suaves	17	18 24 kmts +900 Terreno trail
<b>Semana 2</b> (19 Agosto)	19	20 Series o cambios 20' calentamiento 8 x 1000 , recup 1,30 R3 10' rodaje suave	21	22 Rodaje 45 min Acabamos con 6 cambios de 30"	23 TEMPO – TRAIL 3KM Calentamiento 10 km ritmo competicion 3 km suave	24	25 26 km terreno variado +400
<b>Semana 3</b> (26 Sept.)	26	27 Cuestas 20' calentamiento 6 X 5 minutos Recuperando bajada + transferencia 2 kmts a Ritmo r3	28 RODAJE terreno variado 12 kmts	29	30 Cambios TRAIL 3 KMTS calentamiento 16 Cambios de 1 minutos –R4 , recup 1,30 minutos entre cambios 3 kmts suaves	31	1 COMPETICION O TEST 17Kmts + 700 La tossa?
<b>Semana 4</b> (2 Sept.)	2	3 RODAJE SUAVE O BTT.	4	5 3 SERIES TRIANGULARES Explico abajo	6 RODAJE 12 KMTS terreno variado	7 26 KMTS TRAIL +1200	8



## Semana 5-8

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Semana 5</b> (9 Sept.)	9	10 RODAJE terreno variado 12 kmts	11 Rodaje terreno llano 10k Insertamos a partir de 4km 4 cambios de 7' recup 1'30 Ritmo cambios R2	12 RODAJE SUAVE O BTT	13 Cambios terreno variado: Calentamiento 3km 2 x 20' recup. 2,30 minutos 3kmts suaves	14	15 30 kmts +1400 Terreno trail
<b>Semana 6</b> (16 Sept.)	16	17 RODAJE SUAVE O BTT	18 3 series TRIANGULARES Explico abajo	19 Rodaje 45 min Acabamos con 6 cambios de 30"	20 TEMPO – TRAIL 3KM Calentamiento 10 km ritmo competicion 3 km suave	21	22 <b>“KEDADA”</b> Reconocimiento Circuitos Tastavins trail
<b>Semana 7</b> (23 Sept.)	23	24 Cuestas 20' calentamiento 6 X 5 minutos Recuperando bajada + transferencia 2 kmts a Ritmo r3	25 RODAJE terreno variado 12 kmts	26	27 Cambios TRAIL 3 KMTS calentamiento 20 Cambios de 1 minutos –R4 , recup 1,30 minutos entre cambios 3 kmts suaves	28 24 KMTS TRAIL +1200	29
<b>Semana 8</b> (30 Sept.)	30	1 RODAJE SUAVE O BTT	2 RODAJE 10 KMTS terreno LLANO	3	4	5 II TASTAVINS TRAIL ¡A por ella!	