



Corriendo o andando... ¡no hay excusa!

---

# Plan de entrenamiento 2019

• 7K Masmut •





info@tastavinstrail.com

www.tastavinstrail.com



Corre... o anda ¡con toda la familia!



<http://www.dosportproyectos.com>

info@dosportproyectos.com



Ayuntamiento de  
Larroya 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  
Larroya de Tastavins

## Plan de entrenamiento

### Semana 1-4 (comienzo el 20 de Agosto)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Semana 1</b> (12 Agosto)	12 Trote suave 35 minutos .	13	14 Trote 40 minutos. + 5 x100mts Progresivos.	15	16 Trote 40 minutos por terreno variado.	17	18 Caminata monte 2 horas o btt.
<b>Semana 2</b> (19 Agosto)	19 Trote 40 minutos. + 5 x100mts Progresivos.	20	21 Trote suave 35 minutos . + 5 x 200 mts progresivos.	22	23 Trote 45 minutos por terreno variado.	24	25 Caminata monte 2 horas o btt.
<b>Semana 3</b> (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. + 5 cuestas de 30 segundos, recuperando bajada. + 10 minutos trote.	31	1 Caminata monte 2 horas o btt.
<b>Semana 4</b> (2 Sept.)	2	3 Trote suave 35 minutos . + 5 x 200 mts progresivos.	4	5 Trote 40 minutos por terreno variado.	6	7	8 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  
larroya de Tastavins

## Semana 5-8

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Semana 5</b> (9 Sept.)	9 Trote suave 35 minutos.	10	11 Trote 40 minutos. + 5 x 100mts Progresivos.	12	13 Trote 50 minutos por terreno variado, forzamos cuestas.	14	15 1h 30m de CA-CO por terreno variado.
<b>Semana 6</b> (16 Sept.)	16 Trote 40 minutos. + 5 x 200mts Progresivos.	17	18 Trote 30 minutos. + 5 cuestas de 30 segundos, recuperando bajada. + 10 minutos trote.	19	20 Trote 45 minutos por terreno variado.	21	-22 septiembre- <b>“KEDADA”</b> Reconocimiento Circuitos Tastavins trail
<b>Semana 7</b> (23 Octubre)	23 Trote 30 minutos. + 5 cambios de 1 minuto recuperando 1 minuto. + 10 minutos.	24	25 Trote 40 minutos por terreno variado.	26	27 Trote 30 minutos. + 5 cuestas de 30 segundos, recuperando bajada. + 10 minutos trote.	28	29 1h 30m de CA-CO por terreno variado.
<b>Semana 8</b> (30 Octubre)	30	1 Trote suave 35 minutos . + 5 x 200 mts progresivos.	2	3 Trote 40 minutos por terreno variado.	4	5 Octubre <b>III TASTAVINS TRAIL</b> ¡A por ella!	