

## PLAN DE ENTRENAMIENTO REFUGIS DE PEDRA 2023

Comenzamos el plan de entrenamiento para Trail Refugis de Pedra 2023 (25 de Marzo), este plan cuenta con 12 semanas de entrenamiento para intentar llegar en las mejores condiciones posibles a la carrera, solamente tendremos que tener en cuenta una serie de consideraciones.

¡OJO! Que sigas este plan no te asegura que logres tu objetivo, ya que esto no es asfalto y en montaña intervienen muchos factores, como son la técnica individual de cada persona tanto en subida como en bajada, la estrategia de carrera que cada atleta lleve a cabo, la nutrición, meteorología del día de la prueba, etc.

**ADVERTENCIA: ESTE PLAN DE ENTRENAMIENTO NO SIRVE DE NADA SIN UNA BUENA BASE DETRÁS.**

-Guía para llevar a cabo con éxito el plan de entrenamiento:

Vamos a trabajar por pulsaciones ya que en montaña es mucho mejor que trabajar por ritmo por el desnivel, por lo tanto lo primero va a ser saber cuáles son nuestras zonas de Frecuencia Cardíaca (FC):

-¿Qué debo saber para calcular mis zonas de FC?

-FC Reposo

-FC Máxima

-Fórmula para sacar las zonas (Karvonen):  $\%FC \text{ objetivo} = ((FC_{\text{max}} - FC_{\text{reposo}}) \times \% \text{Intensidad}) + FC \text{ reposo}$

-¿Cuáles son las zonas y sus porcentajes?

Z1 Muy Ligera 50%-60%

Z2 Ligera 60%-70%

Z3 Moderada 70%-80%

Z4 Intensa 80%-90%

Z5 Muy Intensa 90%-100%

-Ejemplo:

>FCmax: 190

>FCreposo: 50

>Quiero saber el 50% ---->  $\%FC \text{ objetivo} = ((190-50) \times 0,5) + 50 = 120 \text{ ppm}$

**SI TIENES ALGUNA DUDA CONSULTA ESTE VIDEO DONDE LO EXPLICO DETALLADAMENTE:**

[https://youtu.be/sE\\_ToV0dxLg](https://youtu.be/sE_ToV0dxLg)

->CONSEJOS NUTRICIONALES PARA LA PRUEBA:

-Prueba toda la alimentación que vayas a llevar a la carrera en entrenamientos específicos, esto te ayudará a saber que alimentos (barritas, geles, etc) te sientan bien y cuáles no.

-En carrera bebe cada 15-20 minutos (sorbos pequeños), si te sienta bien puedes ingerir también hidratos de carbono (sales).

-Si vas a estar más de 2h 30min/3h para completar la maratón, se recomienda el consumo de 60g/90g de carbohidratos por hora, mínimo 250-350mg de sodio por hora y entre 500-700ml de líquido por hora.

-Tras la finalización del maratón se recomienda mantener un buen nivel de hidratación, así como la ingesta de carbohidratos y sales minerales.

SEMANA	DÍA	CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENFRIAMIENTO	ZONAS FC (PULSO)	TIEMPO SESIÓN	OBSERVACIONES	
1	LUNES	5 min	4x1'(Z4)/Rc 9'(Z2)	5 min	Z1-Z2-Z4	50 min	Rec trote suave Z2	
	MARTES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	MIÉRCOLES	5 min	5x 5'(Z3)/Rc 5'(Z2)	5 min	Z1-Z2-Z3	1h	Rec trote suave Z2	
	JUEVES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	VIERNES	DESCANSO						
	SÁBADO	10min	1h 15min	5 min	Z1-Z2-Z3	1h 30min	Rodaje acumulando el máximo desnivel posible.	
	DOMINGO	10 min	1h 15min	5 min	Z1-Z2	1h 30min	Tirada larga en montaña (SUAVE)	
2	LUNES	5 min	4x2'(Z4)/Rc 8'(Z2)	5 min	Z1-Z2-Z4	50 min	Rec trote suave Z2	
	MARTES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	MIÉRCOLES	5 min	3x10'(Z3)/Rc 5'(Z1)	5 min	Z1-Z2-Z3	55 min		
	JUEVES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	VIERNES	DESCANSO						
	SÁBADO	10min	1h 15min	5 min	Z1-Z2-Z3	1h 30min	Rodaje acumulando el máximo desnivel posible.	
	DOMINGO	10 min	1h 15min	5 min	Z1-Z2	1h 30min	Tirada larga en montaña (SUAVE)	
3	LUNES	5 min	4x3'(Z4)/Rc 7'(Z2)	5 min	Z1-Z2-Z4	50 min	Rec trote suave Z2	
	MARTES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	MIÉRCOLES	15 min	5x1000m(Z5)/Rc2'	5 min	Z1-Z2-Z5	55 min	Rec caminando/parado	
	JUEVES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	VIERNES	DESCANSO						
	SÁBADO	10min	1h 15min	5 min	Z1-Z2-Z3	1h 30min	Rodaje acumulando el máximo desnivel posible.	
	DOMINGO	10 min	1h 45min	5 min	Z1-Z2	2h	Tirada larga en montaña (SUAVE)	
4	LUNES	5 min	6x30''(Z4)/Rc 4'30''	5 min	Z1-Z2-Z4	40 min	Rec trote suave Z2	
	MARTES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	MIÉRCOLES	5 min	40' (Z2)	5 min	Z1-Z2	50 min	Suave Z2	
	JUEVES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	VIERNES	DESCANSO						
	SÁBADO	10min	1h 15min	5 min	Z1-Z2	1h 30min	Rodaje en montaña suave Z2	
	DOMINGO	10 min	1h 15min	5 min	Z1-Z2	1h 30min	Rodaje en montaña Descarga	
5	LUNES	5 min	5x4'(Z4)/Rc 6'(Z2)	5 min	Z1-Z2-Z4	1h	Rec trote suave Z2	
	MARTES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	MIÉRCOLES	15 min	2x15'(Z3)/Rc10'(Z2)	5 min	Z1-Z2-Z3	1h	Rec trote suave/caminando	
	JUEVES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	VIERNES	DESCANSO						
	SÁBADO	10min	1h 15min	5 min	Z1-Z2-Z3	1h 30min	Rodaje acumulando el máximo desnivel posible.	
	DOMINGO	10 min	1h 45min	5 min	Z1-Z2	2h	Tirada larga en montaña (SUAVE)	
6	LUNES	15 min	10x200m(Z5)/Rc 1'	5 min	Z1-Z2-Z5	55 min	Rec parado/caminando	
	MARTES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	MIÉRCOLES	15 min	5x2000m (Z3)/Rc 3'	5 min	Z1-Z2-Z3	1h 10min	Rec parado/caminando	
	JUEVES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	VIERNES	DESCANSO						
	SÁBADO	10min	1h 15min	5 min	Z1-Z2-Z3	1h 30min	Rodaje acumulando el máximo desnivel posible.	
	DOMINGO	10 min	1h 45min	5 min	Z1-Z2	2h	Tirada larga en montaña (SUAVE)	
7	LUNES	5 min	4x1'(Z4)/Rc 9'(Z2)	5 min	Z1-Z2-Z4	50 min	Rec trote suave Z2	
	MARTES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	MIÉRCOLES	10 min	40'(Z3)	10 min	Z1-Z2-Z3	1h	40 mins pulso maratón	
	JUEVES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	VIERNES	DESCANSO						
	SÁBADO	10min	1h 15min	5 min	Z1-Z2-Z3	1h 30min	Rodaje acumulando el máximo desnivel posible.	
	DOMINGO	10 min	2h 15min	5 min	Z1-Z2	2h 30min	Tirada larga en montaña (SUAVE)	
8	LUNES	5 min	6x30''(Z4)/Rc 4'30''	5 min	Z1-Z2-Z4	40 min	Rec trote suave Z2	
	MARTES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	MIÉRCOLES	5 min	40' (Z2)	5 min	Z1-Z2	50 min	Suave Z2	
	JUEVES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	VIERNES	DESCANSO						
	SÁBADO	10min	1h 15min	5 min	Z1-Z2	1h 30min	Rodaje en montaña suave Z2	
	DOMINGO	10 min	1h 15min	5 min	Z1-Z2	1h 30min	Rodaje en montaña Descarga	
9	LUNES	15 min	10x1000m(Z5)/Rc 2'	5 min	Z1-Z2-Z5	1h 20min	Rec parado/caminando	
	MARTES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	MIÉRCOLES	15 min	1h (Z3)	15 min	Z1-Z2-Z3	1h 30min	1h pulso maratón	
	JUEVES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	VIERNES	DESCANSO						
	SÁBADO	10min	1h 15min	5 min	Z1-Z2-Z3	1h 30min	Rodaje acumulando el máximo desnivel posible.	
	DOMINGO	10 min	2h 15min	5 min	Z1-Z2	2h 30min	Tirada larga en montaña (SUAVE)	
10	LUNES	5 min	4x1'(Z4)/Rc 9'(Z2)	5 min	Z1-Z2-Z4	50 min	Rec trote suave Z2	
	MARTES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	MIÉRCOLES	10 min	5x8'(Z3)/Rc2'(Z2)	5 min	Z1-Z2-Z3	1h 5min	Rec trote suave Z2	
	JUEVES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	VIERNES	DESCANSO						
	SÁBADO	10min	1h 15min	5 min	Z1-Z2-Z3	1h 30min	Rodaje acumulando el máximo desnivel posible.	
	DOMINGO	10 min	2h 15min	5 min	Z1-Z2	2h 30min	Tirada larga en montaña (SUAVE)	
11	LUNES	15 min	8x200m(Z5)/Rc 1'	5 min	Z1-Z2-Z5	50 min	Rec parado/caminando	
	MARTES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	MIÉRCOLES	15 min	1x15'(Z3)/Rc10'(Z2)	5 min	Z1-Z2-Z3	45 min	Rec trote suave/caminando	
	JUEVES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	VIERNES	DESCANSO						
	SÁBADO	10min	1h 15min	5 min	Z1-Z2-Z3	1h 30min	Rodaje acumulando el máximo desnivel posible.	
	DOMINGO	10 min	1h 15min	5 min	Z1-Z2	1h 30min	Rodaje suave semana tapering	
12	LUNES	5 min	40' (Z2)	5 min	Z1-Z2	50 min	Rodaje suave tapering	
	MARTES	15min (Run)	Trabajo de Fuerza	15min (Run)		1h 30min	Trabajo de fuerza (full body)	
	MIÉRCOLES	5 min	6x30''(Z4)/Rc 4'30''	5 min	Z1-Z2-Z4	40 min	Rec trote suave Z2	
	JUEVES	DESCANSO						
	VIERNES	5 min	4x30''Z4/Rc4'30''(Z2)	5 min	Z1-Z2-Z3	30 min	Activación pre carrera	
	SÁBADO	¡LLEGÓ EL DÍA DE LA PRUEBA! ¡A DISFRUTAR!						
	DOMINGO	¡DESCANSA, TE LO HAS GANADO!						

