



Empezamos el plan de entrenamiento para el **I UTT – ULTRA TRAIL DE TUEJAR**, que se celebrara el **31 de marzo de 2019** con tres carreras, en tres distancias:

- **50K + 2.200m**
- **21K + 1.100m**
- **12K + 490m**

El plan serán 13 semanas completas, a empezar el 1 de enero de 2019 y sirve para los **50K, 21K y 12K**. Dependiendo del nivel, se puede coger un plan, más o menos exigente, para hacer más o menos el tiempo que tengamos previsto.

Se podrán consultar dudas sobre el plan, material de la carrera, recorrido y todo lo que necesitéis en el grupo de facebook de la carrera:

GRUPO FACEBOOK

<https://www.facebook.com/groups/2268901230012815/>

Algunas consideraciones del plan serian:

- Es un plan general, pero bastante completo, para poder conseguir los objetivos que os propongáis.
- Es recomendable realizarse una prueba de esfuerzo o reconocimiento médico, para comprobar que estamos en buenas condiciones y sin problemas físicos a la hora de seguir un plan de entrenamiento.
- Los ritmos irán siempre en función de nuestras marcas de asfalto o por pulsaciones. En la parte final tendremos una tabla orientativa, para poder ver nuestras zonas de entrenamiento en función de nuestras pulsaciones máximas.
- Para explicaciones sobre el plan de entrenamiento y dudas, unirse al grupo de facebook.

Saludos

Juan Maria Jimenez

MEDIA KM	50K	21K	12K
06:36	5:30	2:18	1:19
07:48	6:30	2:43	1:33
09:00	7:30	3:09	1:48

**PLAN NIVEL II**  
5-6 DIAS ENTRENAMIENTO  
6-9 HORAS/SEMANA



TUEJAR

	FECHA	CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENFRIAMIENTO	PULSO	RITMO	TIEMPO SESION	OBSERVACIONES	
<b>9</b>	28-01-19	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min		1:20		<b>TIEMPO TOTAL SEMANA</b> <b>8:00</b>
	29-01-19	Martes	20min	8x300 RC 1 min	10min	Z4-Z5	1:00	RC Parado	
	30-01-19	Miércoles		400m Trail en 10km		Z2	1:10	Suave	
	31-01-19	Jueves	20min	30 min	10min	Z3-Z4	1:10	Ritmo vivo	
	01-02-19	Viernes							
	02-02-19	Sábado	20min	10x2 min RC 1 min	10min	Z2-Z3-Z4	1:15	2 Subidas de 500m Z3-Z4	
	03-02-19	Domingo		750m Trail en 16km		Z2	2:05	Suave	
<b>8</b>	04-02-19	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min		1:20		<b>TIEMPO TOTAL SEMANA</b> <b>8:30</b>
	05-02-19	Martes	20min	9x300 RC 1 min	10min	Z4-Z5	1:00	RC Parado	
	06-02-19	Miércoles		400m Trail en 12km		Z2	1:15	Suave	
	07-02-19	Jueves	20min	2x20 min RC 2 min	10min	Z4	1:10	RC Trote	
	08-02-19	Viernes							
	09-02-19	Sábado		500m Trail en 10km		Z2-Z3-Z4	1:15	2 Subidas de 600m Z3-Z4	
	10-02-19	Domingo		900m Trail en 22km		Z2	2:30	Suave	
<b>7</b>	11-02-19	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min		1:20		<b>TIEMPO TOTAL SEMANA</b> <b>8:50</b>
	12-02-19	Martes	20min	7x400 RC 1 min	10min	Z4-Z5	1:00	RC Parado	
	13-02-19	Miércoles		400m Trail en 10km		Z2	1:10	Suave	
	14-02-19	Jueves	20min	2x15 min RC 3 min	10min	Z4	1:10	RC Trote	
	15-02-19	Viernes							
	16-02-19	Sábado		450m Trail en 16km		Z2-Z3-Z4	1:40	4 Subidas de 600m Z3-Z4	
	17-02-19	Domingo		1,000m Trail en 20km		Z2	2:30	Suave	
<b>6</b>	18-02-19	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min		1:20		<b>TIEMPO TOTAL SEMANA</b> <b>8:50</b>
	19-02-19	Martes	20min	8x400 RC 1 min	10min	Z4-Z5	1:00	RC Parado	
	20-02-19	Miércoles		400m Trail en 13km		Z2	1:05	Suave	
	21-02-19	Jueves	20min	3x15 min RC 3 min	10min	Z4	1:20	RC Trote	
	22-02-19	Viernes							
	23-02-19	Sábado		500m Trail en 12km		Z2-Z3-Z4	1:20	6 Subidas de 400m Z3-Z4	
	24-02-19	Domingo		1,100m Trail en 22km		Z2	2:45	Suave	
<b>5</b>	25-02-19	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min		1:20		<b>TIEMPO TOTAL SEMANA</b> <b>9:15</b>
	26-02-19	Martes	20min	8x400 RC 1 min	10min	Z4-Z5	1:00	RC Parado	
	27-02-19	Miércoles		450m Trail en 12km		Z2	1:10	Suave	
	28-02-19	Jueves	10min	Gimnasio piernas	10min		1:30	RC Trote	
	01-03-19	Viernes							
	02-03-19	Sábado		550m Trail en 16km		Z2-Z3-Z4	1:40	6 Subidas de 300m Z3-Z4	
	03-03-19	Domingo		1,000m Trail en 20km		Z2	2:35	Suave	

# TABLA ORIENTATIVA DE PULSACIONES



## PULSACIONES MAXIMAS

ZONA	160		170		180		190	
ZONA 1 55% a 65%	111	122	116	128	122	135	127	141
ZONA 2 65% a 75%	122	133	128	140	135	148	141	155
ZONA 3 75% a 85%	133	144	140	152	148	161	155	169
ZONA 4 85% a 95%	144	155	152	164	161	174	169	183
ZONA 5 95% a 100%	155	160	164	170	174	180	183	190