



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 I

5-6 DIAS ENTRENAMIENTO
7-10 HORAS/SEMANA



TUEJAR

	FECHA		CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENFRIAMIENTO	PULSO	RITMO	TIEMPO SESION	OBSERVACIONES	
4	04-03-19	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			1:30		TIEMPO TOTAL SEMANA 9:45
	05-03-19	Martes	20min	8x500 RC 1 min	10min	Z4-Z5		1:00	RC Parado	
	06-03-19	Miércoles		650m Trail en 15km		Z2		1:25	Suave	
	07-03-19	Jueves	20min	2x25 min RC 2 min	10min	Z4	10km-21km	1:20	RC Trote	
	08-03-19	Viernes								
	09-03-19	Sábado		1,000m Trail en 18km		Z2-Z3-Z4		2:15	8 Subidas de 200m Z3-Z4	
	10-03-19	Domingo		1,000m Trail en 18km		Z2		2:15	Suave	
3	11-03-19	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			1:30		TIEMPO TOTAL SEMANA 10:00
	12-03-19	Martes	20min	3x2,000 RC 3 min	10min	Z3-Z4		1:05	RC Parado	
	13-03-19	Miércoles		600m Trail en 16km		Z2		1:35	Suave	
	14-03-19	Jueves	20min	40 min	10min	Z3-Z4	10km-21km	1:30	RC Trote	
	15-03-19	Viernes								
	16-03-19	Sábado		21km Libres		Z2-Z3-Z4		2:20	10 Subidas de 200m Z3-Z4	
	17-03-19	Domingo		750m Trail en 18km		Z2		2:00	Suave	
2	18-03-19	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			1:30		TIEMPO TOTAL SEMANA 7:40
	19-03-19	Martes	20min	6x1,000 RC 3´	10min	Z3-Z4	De 5km	1:05	RC Parado	
	20-03-19	Miércoles		500m Trail en 14km		Z2		1:20	Suave	
	21-03-19	Jueves	20min	45 min	10min	Z4	De 10km	1:00	RC Trote	
	22-03-19	Viernes								
	23-03-19	Sábado		16kms Libres		Z2-Z3-Z4		1:15	LIBRE	
	24-03-19	Domingo		700m Trail en 15km		Z2		1:30	Suave	
1	25-03-19	Lunes								TIEMPO TOTAL SEMANA 3:35
	26-03-19	Martes	20min	5x1,000 RC 3 min	5min	Z3-Z4	De 5km	1:00	RC Parado	
	27-03-19	Miércoles		400m Trail en 8kms		Z2		0:55	Suave	
	28-03-19	Jueves	20min	30 min	5min	Z2		1:00		
	29-03-19	Viernes								
	30-03-19	Sábado		30 min		Z2		0:40	Suaves	
	31-03-19	Domingo	TUEJAR							
0	01-04-19	Lunes		45´ Elíptica		Z1-Z2	Suave	1:00		TIEMPO TOTAL SEMANA 5:15
	02-04-19	Martes		8kms		Z2	Suave	0:50		
	03-04-19	Miércoles								
	04-04-19	Jueves		10kms		Z2	Suave	1:00		
	05-04-19	Viernes								
	06-04-19	Sábado		12kms		Z2	Suave	1:05		
	07-04-19	Domingo		500m en 12kms		Z2	Suave	1:20		

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