



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	
	4	12-11-18	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			1:20	
13-11-18		Martes	20min	7x500 RC 1 min	10min	Z4-Z5		1:00	RC Parado	
14-11-18		Miércoles		400m Trail en 8km		Z2		1:10	Suave	
15-11-18		Jueves	20min	2x25 min RC 2 min	10min	Z4	10km-21km	1:30	RC Trote	
16-11-18		Viernes								
17-11-18		Sábado		600m Trail en 15km		Z2-Z3-Z4		1:50	6 Subidas de 200m Z3-Z4	
18-11-18		Domingo		800m Trail en 16km		Z2		2:25	Suave	TIEMPO TOTAL SEMANA 9:15
3	19-11-18	Lunes								
	20-11-18	Martes	20min	3x1,600 RC 3 min	10min	Z3-Z4		1:05	RC Parado	
	21-11-18	Miércoles		500m Trail en 14km		Z2		1:25	Suave	
	22-11-18	Jueves	10min	Gimnasio piernas	10min			1:30		
	23-11-18	Viernes								
	24-11-18	Sábado		16km Libres		Z2-Z3-Z4		1:50	8 Subidas de 200m Z3-Z4	
	25-11-18	Domingo		700m Trail en 16km		Z2		2:00	Suave	TIEMPO TOTAL SEMANA 7:50
2	26-11-18	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			1:20		
	27-11-18	Martes	20min	5x1,000 RC 3'	10min	Z3-Z4	De 5km	1:05	RC Parado	
	28-11-18	Miércoles		400m Trail en 8km		Z2		1:15	Suave	
	29-11-18	Jueves	20min	20 min	10min	Z4	De 10km	1:00		
	30-11-18	Viernes								
	01-12-18	Sábado		14kms Libres		Z2-Z3-Z4		1:25	LIBRE	
	02-12-18	Domingo		500m Trail en 8km		Z2		1:00	Suave	TIEMPO TOTAL SEMANA 7:05
1	03-12-18	Lunes								
	04-12-18	Martes	20min	5x1,000 RC 3 min	5min	Z3-Z4	De 5km	1:00	RC Parado	
	05-12-18	Miércoles		300m Trail en 8kms		Z2		0:45	Suave	
	06-12-18	Jueves	20min	30 min	5min	Z2		1:00		
	07-12-18	Viernes								
	30-03-19	Sábado		30 min		Z2		0:40	Suaves	
	31-03-19	Domingo	TUEJAR							
0	10-12-18	Lunes		45' Elíptica		Z1-Z2	Suave	1:00	Suave	
	11-12-18	Martes		7kms		Z2	Suave	0:50	Suave	
	12-12-18	Miércoles								
	13-12-18	Jueves		8kms		Z2	Suave	1:00	Suave	
	14-12-18	Viernes								
	15-12-18	Sábado		10kms		Z2	Suave	1:05	Suave	
	16-12-18	Domingo		450m en 10kms		Z2	Suave	1:20	Suave	TIEMPO TOTAL SEMANA 5:15

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