

PLAN DE ENTRENAMIENTO 2019

X CARRERA POR MONTAÑA SIERRA DE CHIVA

61km ^{+3000m} **35km** ^{+1750m} **14km** ^{+1200m}



Empezamos el plan de entrenamiento para la “X Carrera por Montaña Sierra de Chiva”, son las últimas 6 semanas de entrenamiento para poder llegar en las mejores condiciones.

Toda la información en la web de la prueba <http://carrerasierradechiva.es/>.

Sobre el plan hay que tener en cuenta que es un plan general, que se adapta a un gran número de corredores, se puede entrenar más, también se puede entrenar menos, pero el plan está pensado para llegar en óptimas condiciones el día de la prueba a correr.

Como esta puesto por tiempos, y por ritmos en función de tus marcas en distancias de 5km, 10km y 21km, lo mismo sirve para un corredor de 20´ (4:00min/km) en un 5km, que para un corredor de 25´ (5:00min/km) en un 5km, simplemente cada uno tendrá que hacer los entrenamientos en función de sus mejores tiempos.

Si, por el contrario, os gusta más entrenar por pulsaciones y no conocéis vuestros rangos de pulsaciones, no tendréis problema porque al final del plan tenéis una tabla “orientativa” en función de vuestra frecuencia cardíaca.

El plan como he dicho es general, no pasa nada por hacer algún entrenamiento un poco más largo, o un poco más corto, siempre respetando cierta lógica para no sobre-entrenarse.

Por último, acordaros de probar todo el material del día de la prueba, en los entrenamientos, y no os olvidéis de entrenar la alimentación, los entrenamientos se podrían hacer “casi” sin comer, pero mi consejo, es que, en los entrenamientos de fin de semana, entrenéis el tema de la alimentación comiendo una cantidad mínima de 60gr de Hidratos de Carbono por hora (60gr/HC/h).

Tenéis además productos de nutrición en precio especial en la web de Green Power Sports Team en el siguiente enlace:

- <https://greenpowersportsteam.com/>

Consultas, y temas relacionados con el plan en el grupo de facebook:

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

Mucha suerte con el plan, tratar de seguirlo lo máximo posible, y seguro que conseguís vuestros objetivos el día de la prueba.

Un saludo,

Juan María Jiménez

Entrenador Juan María Jimenez
<https://www.juanmariajimenez.com>



14km ^{+450m}

	FECHA	CALENTAR	ENTRENAMIENTO	ENFRIAR	PULSO	RITMO	OBSERVACIONES	
6	28/10/2018	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			
	29/10/2018	Martes	20min	12x1' Rc 1' trote	10min	Z4-Z5	De 10km	
	30/10/2018	Miércoles		400m Trail en 14km		Z2	Suave	OPCIONAL
	31/10/2018	Jueves	20min	3x8' Rc 2' trote	10min	Z4	De 21km	
	01/11/2018	Viernes						
	02/11/2018	Sábado		400m Trail en 12km		Z2-Z3-Z4	Medio	3x10' Fuertes Subiendo
	03/11/2018	Domingo		600m Trail en 14km		Z2	Suave	ENTRENAMIENTO OFICIAL
5	04/11/2018	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			
	05/11/2018	Martes	20min	16x1' Rc 1' trote	10min	Z4-Z5	De 10km	
	06/11/2018	Miércoles		400m Trail en 12km		Z2	Suave	OPCIONAL
	07/11/2018	Jueves	20min	4x8' Rc 3' trote	10min	Z4	De 10km	
	08/11/2018	Viernes						
	09/11/2018	Sábado		600m Trail en 16km		Z2-Z3-Z4	Medio	4x10' Fuertes Subiendo
	10/11/2018	Domingo		1,000m Trail en 20km		Z2	Suave	ENTRENAR EL CAMINAR
4	11/11/2018	Lunes						
	12/11/2018	Martes	20min	8x2' Rc 1'	10min	Z4-Z5		
	13/11/2018	Miércoles		400m Trail en 10km		Z2	Suave	OPCIONAL
	14/11/2018	Jueves	20min	2x20 min Rc 2 min	10min	Z4	10km-21km	
	15/11/2018	Viernes						
	16/11/2018	Sábado		500m Trail en 10km		Z2-Z3-Z4	Medio	5x10' Fuertes Subiendo
	17/11/2018	Domingo		700m Trail en 14km		Z2	Suave	ENTRENAMIENTO OFICIAL
3	18/11/2018	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			
	19/11/2018	Martes	20min	8x2' Rc 1'	10min	Z3-Z4	De 10km	
	20/11/2018	Miércoles		500m Trail en 10km		Z2	Suave	OPCIONAL
	21/11/2018	Jueves	20min	30 min	10min	Z3-Z4	10km-21km	
	22/11/2018	Viernes						
	23/11/2018	Sábado		500m Trail en 12km		Z2-Z3-Z4	Medio	2x20' Fuertes Subiendo
	24/11/2018	Domingo		600m Trail en 16km		Z2	Suave	ENTRENAR EL CAMINAR
2	25/11/2018	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			
	26/11/2018	Martes	20min	6x3' Rc 2'	10min	Z3-Z4	De 10km	
	27/11/2018	Miércoles		300m Trail en 10km		Z2	Suave	OPCIONAL
	28/11/2018	Jueves	20min	35 min	10min	Z4	De 10km	
	29/11/2018	Viernes						
	30/11/2018	Sábado		300m Trail en 10km		Z2-Z3-Z4	Medio	2x15' Fuertes Subiendo
	01/12/2018	Domingo		450m Trail en 12km		Z2	Suave	ENTRENAR EL CAMINAR
1	02/12/2018	Lunes						
	03/12/2018	Martes	20min	4x5' Rc 2'	5min	Z3-Z4	De 10km	
	04/12/2018	Miércoles		300m Trail en 8kms		Z2	Suave	OPCIONAL
	05/12/2018	Jueves		40'		Z2	Suave	
	06/12/2018	Viernes						
	07-12-18	Sábado	CHIVA	CHIVA	CHIVA	CHIVA	CHIVA	CHIVA
	08/12/2018	Domingo						
0	09/12/2018	Lunes		40' Elíptica		Z1-Z2	Suave	
	10/12/2018	Martes		6kms		Z2	Suave	
	11/12/2018	Miércoles						
	12/12/2018	Jueves		8kms		Z2	Suave	
	13/12/2018	Viernes						
	14/12/2018	Sábado		10ms		Z2	Suave	
	15/12/2018	Domingo		400m en 10kms		Z2	Suave	



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