

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 cardiaca.

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>



| | FECHA | CALENTAR | ENTRENAMIENTO | ENFRIAR | PULSO | RITMO | OBSERVACIONES | |
|---|------------|-----------|---------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|
| 6 | 28/10/2018 | Lunes | 10min | Gimnasio piernas | 10min | | | |
| | 29/10/2018 | Martes | 20min | 16x1' Rc 1' trote | 10min | Z4-Z5 | De 10km | |
| | 30/10/2018 | Miércoles | | 750m Trail en 16km | | Z2 | Suave | |
| | 31/10/2018 | Jueves | 20min | 3x15' Rc 3' trote | 10min | Z4 | De 21km | |
| | 01/11/2018 | Viernes | | | | | | |
| | 02/11/2018 | Sábado | | 750m Trail en 16km | | Z2-Z3-Z4 | Medio | 3x10' Fuertes Subiendo |
| | 03/11/2018 | Domingo | | 1,200m Trail en 22km | | Z2 | Suave | ENTRENAMIENTO OFICIAL |
| 5 | 04/11/2018 | Lunes | 10min | Gimnasio piernas | 10min | | | |
| | 05/11/2018 | Martes | 20min | 20x1' Rc 1' trote | 10min | Z4-Z5 | De 10km | |
| | 06/11/2018 | Miércoles | | 750m Trail en 16km | | Z2 | Suave | |
| | 07/11/2018 | Jueves | 20min | 4x15' Rc 3' trote | 10min | Z4 | De 10km | |
| | 08/11/2018 | Viernes | | | | | | |
| | 09/11/2018 | Sábado | | 750m Trail en 20km | | Z2-Z3-Z4 | Medio | 4x10' Fuertes Subiendo |
| | 10/11/2018 | Domingo | | 1,200m Trail en 22km | | Z2 | Suave | ENTRENAR EL CAMINAR |
| 4 | 11/11/2018 | Lunes | | | | | | |
| | 12/11/2018 | Martes | 20min | 12x2' Rc 1' | 10min | Z4-Z5 | | |
| | 13/11/2018 | Miércoles | | 650m Trail en 16km | | Z2 | Suave | |
| | 14/11/2018 | Jueves | 20min | 2x30 min Rc 2 min | 10min | Z4 | 10km-21km | |
| | 15/11/2018 | Viernes | | | | | | |
| | 16/11/2018 | Sábado | | 1,000m Trail en 18km | | Z2-Z3-Z4 | Medio | 5x10' Fuertes Subiendo |
| | 17/11/2018 | Domingo | | 1,000m Trail en 18km | | Z2 | Suave | ENTRENAMIENTO OFICIAL |
| 3 | 18/11/2018 | Lunes | 10min | Gimnasio piernas | 10min | | | |
| | 19/11/2018 | Martes | 20min | 10x2' Rc 1' | 10min | Z3-Z4 | De 10km | |
| | 20/11/2018 | Miércoles | | 600m Trail en 16km | | Z2 | Suave | |
| | 21/11/2018 | Jueves | 20min | 40 min | 10min | Z3-Z4 | 10km-21km | |
| | 22/11/2018 | Viernes | | | | | | |
| | 23/11/2018 | Sábado | | 750m Trail en 14km | | Z2-Z3-Z4 | Medio | 2x20' Fuertes Subiendo |
| | 24/11/2018 | Domingo | | 750m Trail en 18km | | Z2 | Suave | ENTRENAR EL CAMINAR |
| 2 | 25/11/2018 | Lunes | 10min | Gimnasio piernas | 10min | | | |
| | 26/11/2018 | Martes | 20min | 8x3' Rc 2' | 10min | Z3-Z4 | De 10km | |
| | 27/11/2018 | Miércoles | | 500m Trail en 14km | | Z2 | Suave | |
| | 28/11/2018 | Jueves | 20min | 45 min | 10min | Z4 | De 10km | |
| | 29/11/2018 | Viernes | | | | | | |
| | 30/11/2018 | Sábado | | 500m Trail en 10km | | Z2-Z3-Z4 | Medio | 2x15' Fuertes Subiendo |
| | 01/12/2018 | Domingo | | 750m Trail en 15km | | Z2 | Suave | ENTRENAR EL CAMINAR |
| 1 | 02/12/2018 | Lunes | | | | | | |
| | 03/12/2018 | Martes | 20min | 6x4' Rc 2' | 5min | Z3-Z4 | De 10km | |
| | 04/12/2018 | Miércoles | | 400m Trail en 8kms | | Z2 | Suave | |
| | 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 | | 45' Elíptica | | Z1-Z2 | Suave | |
| | 10/12/2018 | Martes | | 8kms | | Z2 | Suave | |
| | 11/12/2018 | Miércoles | | | | | | |
| | 12/12/2018 | Jueves | | 10kms | | Z2 | Suave | |
| | 13/12/2018 | Viernes | | | | | | |
| | 14/12/2018 | Sábado | | 12kms | | Z2 | Suave | |
| | 15/12/2018 | Domingo | | 500m en 12kms | | 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 |