

Este entrenamiento está pensado para deportistas con una experiencia mínima de unos 2 años en carrera de montaña y quiere enfrentarse por primera vez a un reto de Ultra trail de más de 60km.

Consideramos que deportistas con una experiencia inferior a dos años no deberían aún de enfrentarse a este tipo de retos y buscar otros menores como medias maratones primero y posteriormente maratones de montaña antes de dar el salto a estas pruebas de ultra trail.

Para comenzar con una planificación como la que a continuación os detallamos, es imprescindible que el deportista venga de un período de entrenamiento de adaptación de unas 5 semanas donde haya trabajado principalmente las zonas de trabajo Z1-Z2 con algunas sesiones de Z3.

Recordad que cualquier duda sobre entrenamiento os atenderemos gustosamente a través de nuestro email: info@tactespa.com

SEMANA	DIA	ENTRENAMIENTO
1 Ajuste	LUNES	12km (2km Z1-Z2 + 8km Z3 + 2km a Z2) Fuerza resistencia 5'abdominales 8'estiramientos
	MARTES	14km Z2 8'estiramientos
	MIERCOLES	Descanso
	JUEVES	12km (2km Z1-Z2 + 4kmZ3 + 2km Z3 + 2km Z4 + 2km Z2) Fuerza resistencia 5'abdominales 8'estiramientos
	VIERNES	60km ciclismo carretera o 30km BTT Z1 8'estiramientos
	SABADO	18km trail running a ritmo libre. Desnivel aprox. +500 8'estiramientos
	DOMINGO	Descanso

SEMANA	DIA	ENTRENAMIENTO
2 Carga	LUNES	14km Z3 Fuerza Resistencia 5'abdominales 8'estiramientos
	MARTES	40km ciclismo o 20-25km BTT Z1

	8'estiramientos
MIERCOLES	14km trail running ritmo libre Desnivel aprox. +400 8'estiramientos
JUEVES	Descanso
VIERNES	14km(2km Z1-Z2 + 5km Z3 + 4km Z4 + 2km Z3 + 1km Z2) Fuerza resistencia 5'abdominales 8'estiramientos
SABADO	40km ciclismo o 20-25km BTT Z1 8'estiramientos
DOMINGO	21km trail running a ritmo libre Desnivel aproximado +600 8'estiramientos