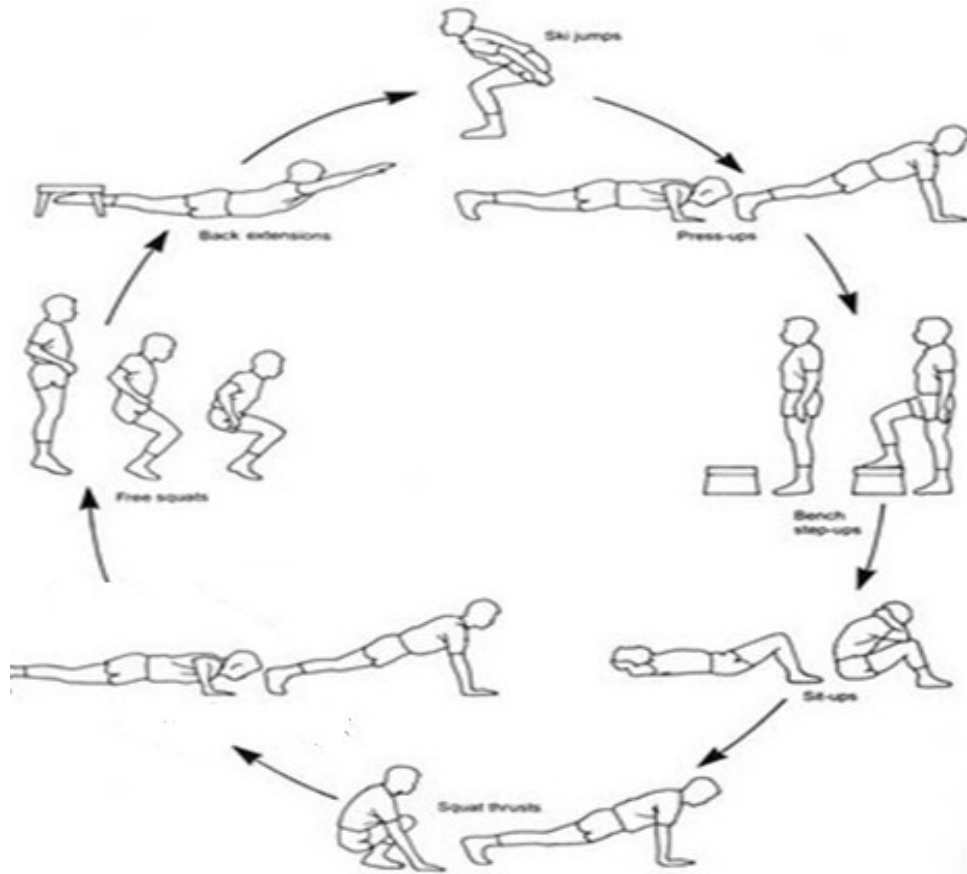


| PLAN MENSUAL PARA PRACTICANTES/DISTANCIA ULTRA | | | | | 3º MESOCICLO | | |
|--|--|--|---|--|--|--|---|
| MICROCICLO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| AJUSTE | 7 Km por montaña (z2) + 2x20x3 ejercicios de abdominales | Descanso | 12Km por montaña (z2) + 2x15x3 ejercicios abdominales. | Descanso | 10Km por llano (z2) + 2x25x4 ejercicios abdominales / estiramientos | 3h de CACO (caminar-correr) intenta andar rápido e intercálalo con trote suave | Bici: 25 km a ritmo cómodo (z2) + 3x12xcircuit training |
| CARGA | 9Km por llano (z2) + 2x25x4 ejercicios abdominales / estiramientos | Descanso | 3Km calentamiento z1 + 12x1' de series de cuestras (8-10% inclinación) (rec bajando trote suave) + 2Km z1 | Bici: 80' a ritmo cómodo (z2) | 12K de Farleck con 200 mtr+: 2K a z2 + 4K a z3 +1K a z1 + 2K a z3 +1K a z1 + 1K a z3 +1K trote | 18Km de trail running con 700 mtr+ a z2 y subiendo a z3 (2Km primeros suaves) | Bici: 30 km a ritmo cómodo (z2) |
| IMPACTO | Descanso | 3Km calentamiento z1 + 4x2000 mtr series llanas a z3 (rec 2') + 3Km a z1 | 9Km por montaña (z2) + 2x15x4 ejercicios abdominales. | 12K con cambios: 2K a z1 subiendo a z2 + 8x(400m a z2 + 600m a z3 subiendo a z4) + 2K a z1 | Bici: 30 Km a ritmo cómodo (z2) + 3x15xcircuit training | 4h de CACO por montaña, intenta andar rápido e intercálalo con trote suave | Bici: 35 Km a ritmo cómodo (z2) |
| DESCARGA | Descanso | 8Km por montaña (z2) + 2x15x4 ejercicios abdominales. | Descanso | 10Km por llano (z2) | Descanso | 2h CACO por montaña, intenta andar rápido e intercálalo con trote suave | Descanso |

Leyenda:

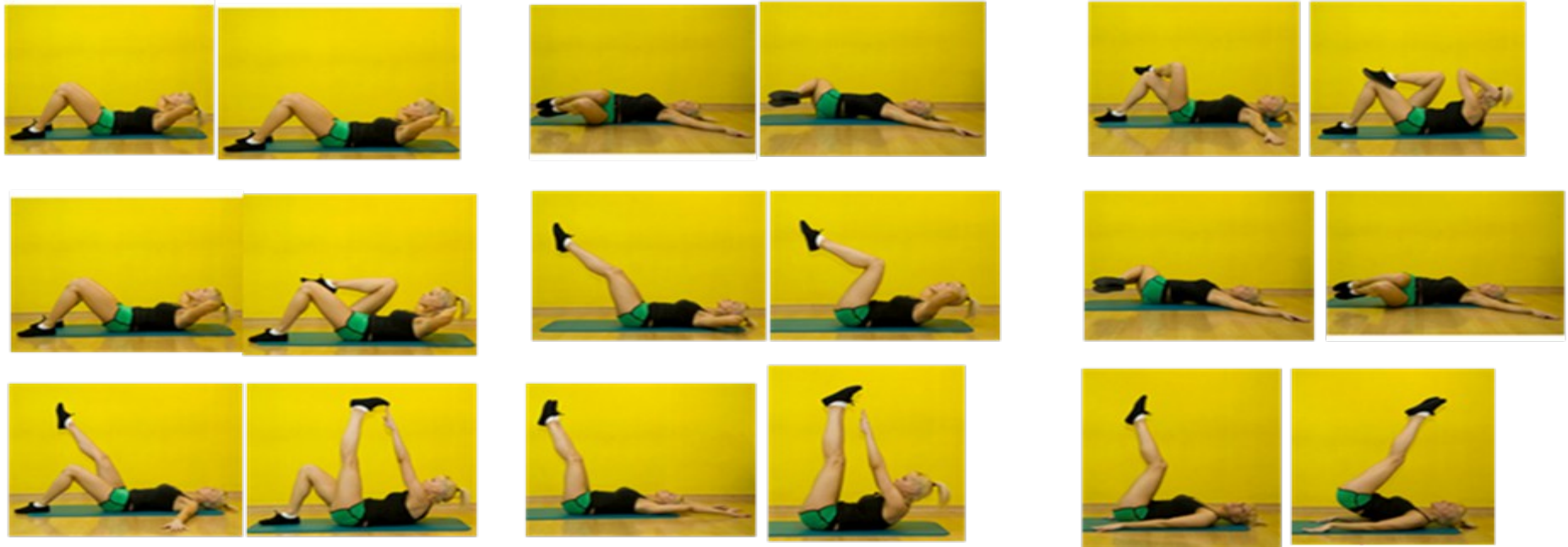
(z1) ZONAS DE ENTRENAMIENTO: Zona 1: 65-75% FCMax // Zona 2: 75-80% FCMax // Zona 3: 80-90% FCMax // Zona 4: 90-95% FCMax

Circuit Training



Leyenda: 3x10xcircuit training: Son 3 series o vueltas de 10 repeticiones cada ejercicio del circuito. El descanso entre ejercicio y ejercicio podría ser de 30" y entre serie y serie de 1-2 minutos.

Abdominales



Legenda: 2x15x3 o 4 ejercicios abdominales: Significa 2 series de 15 repeticiones de cuatro ejercicios que elijan los deportistas de abdominales.

Estiramientos

