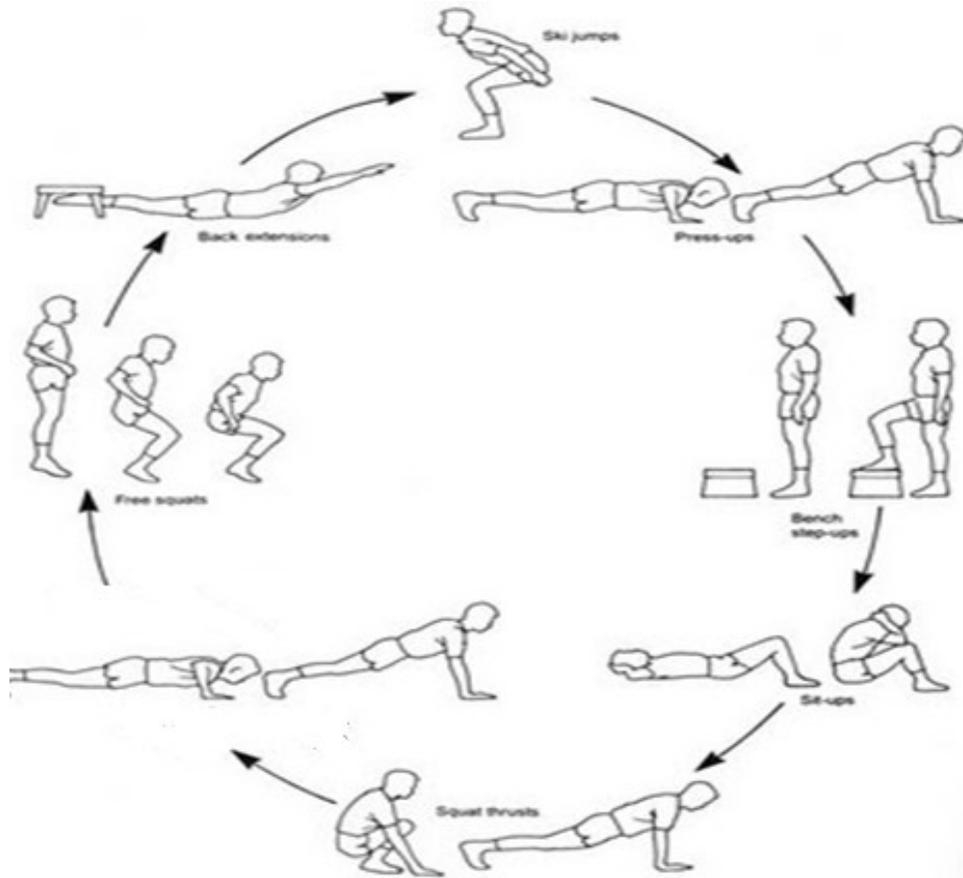


PLAN MENSUAL PARA PRACTICANTES/DISTANCIA ULTRA					3º MESOCICLO		
MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>AJUSTE</b>	7 Km por montaña (z2) + 2x20x3 ejercicios de abdominales	Descanso	12Km por montaña (z2) + 2x15x3 ejercicios abdominales.	Descanso	10Km por llano (z2) + 2x25x4 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
<b>CARGA</b>	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)
<b>IMPACTO</b>	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)
<b>DESCARGA</b>	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

**Legenda:**

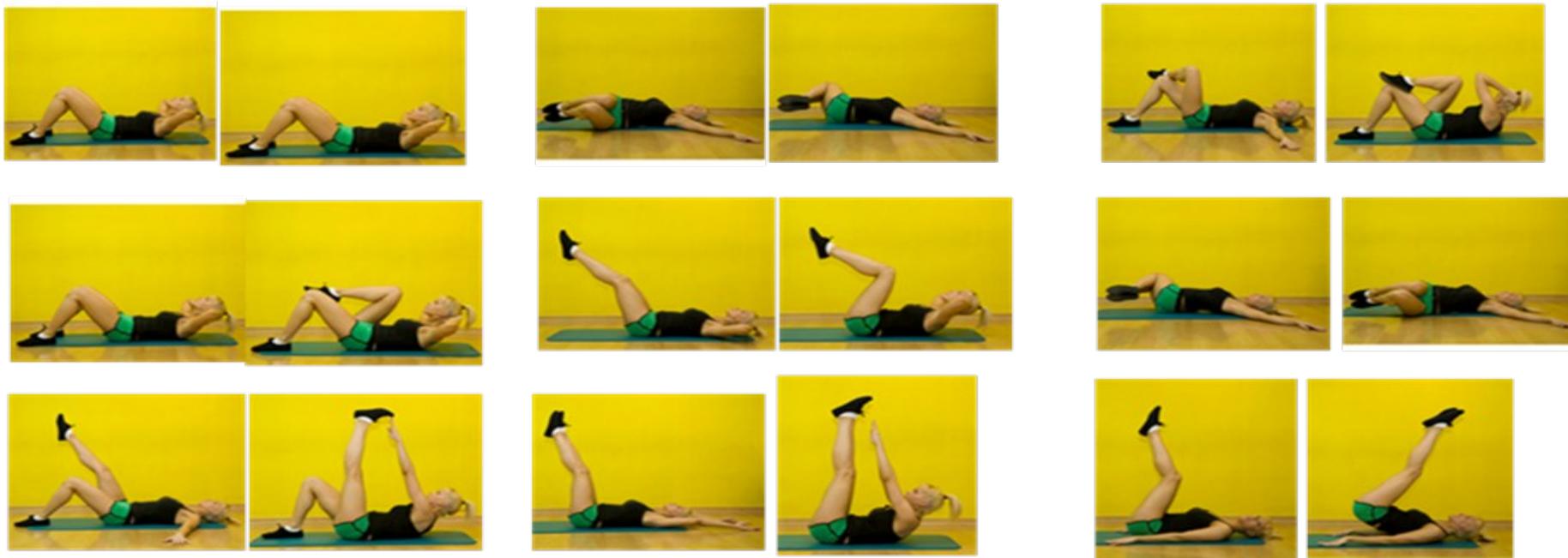
**(z1) ZONAS DE ENTRENAMIENTO: Zona 1: 65-75% FCMax // Zona 2: 75-80% FCMax // Zona 3: 80-90% FCMax // Zona 4: 90-95% FCMax**

## 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

