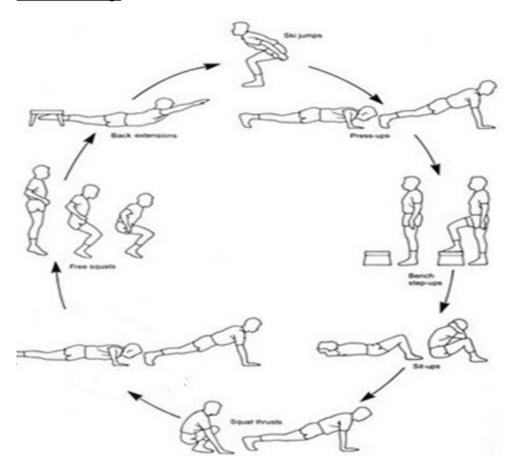
PLAN MENSUAL PARA PRACTICANTES/DISTANCIA ULTRA					3º MESOCICLO		
MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
AJUSTE	11 Km por montaña (z2) + 2x20x3 ejercicios de abdominales	3Km calentamiento z1 + 3x15xcircuit training + 2Km z2	14Km por montaña (z2) + 2x15x3 ejercicios abdominales.	Descanso	11Km por llano (z2) + 2x25x4 ejercicios abdominales / estiramientos	35Km Trail running con 1500 mtr+ a z2 y subiendo a z3 (primeros 2Km suaves)	Bici: 30 km a ritmo cómodo (z2) + 3x12xcircuit trainning
CARGA	15Km (z2) + 2x25x4 ejercicios abdominales / estiramientos	18Km con cambios de ritmo: 2Km a z2 + 14Km a (200 mtr z2 + 800 mtr a z3- z4) + 2Km a z2	9Km de carrera a z1 subiendo a z2 + 2x25x4 ejercicios abdominales	18Km con cambios de ritmo: 1Km a z2 + 2x(1Km a z2 + 7Km a z3-z4) + 2Km a z1	Descanso	5h de trail running por montaña, z2 y en las subidas a z3.	Bici: 30 km a ritmo cómodo (z2)
IMPACTO	12Km de carrera a z2 + 3x15xcircuit training	Descanso	20Km de Farleck con 400 mtr+: 2Km z2 + 5Km z3 + 1Km z2 + 4Km z3 + 1Km z2 + 3Km z4 + 1Km z2 + 1Km z4 + 1Km z1	Bici: 35 Km a ritmo cómodo (z2)	Descanso.	Según la Ultra que estés preparando: 6-8h de Trail Running con 2000- 3000 mtr+ a z2 y subiendo a z3 (primeros 2Km suaves)	Bici: 25Km a ritmo cómodo (z2)
DESCARGA	7Km de carrera a z2 + 2x25x5 ejercicios de abdominales	Descanso	12Km de carrera a z2 + estiramientos	16Km de trail running con 500 mtr+ a z3	Descanso	26Km de trail running con 1000 mtr+ a z2 y subiendo a z3.	Descanso

<u>Leyenda:</u>

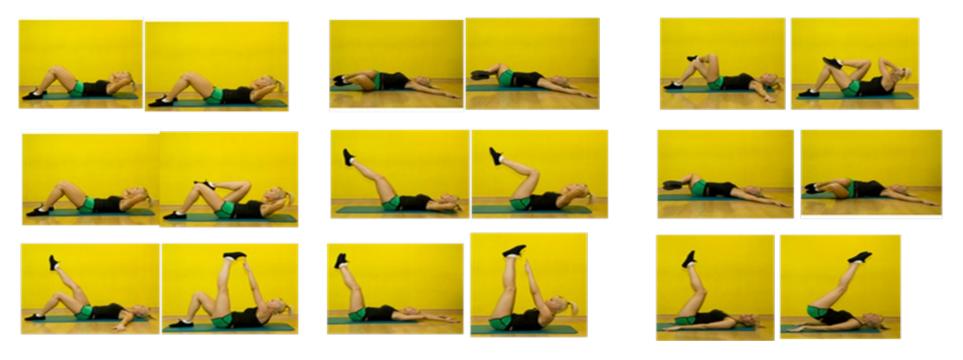
(z1) ZONAS DE ENTRENAMIENTO: Zona 1: 65-75% FCMax // Zona 2: 75-80% FCMax // Zona 3: 80-90% FCMax // Zona 4: 90-95% FCMax

Circuit Trainning:



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:



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

Estiramientos:

