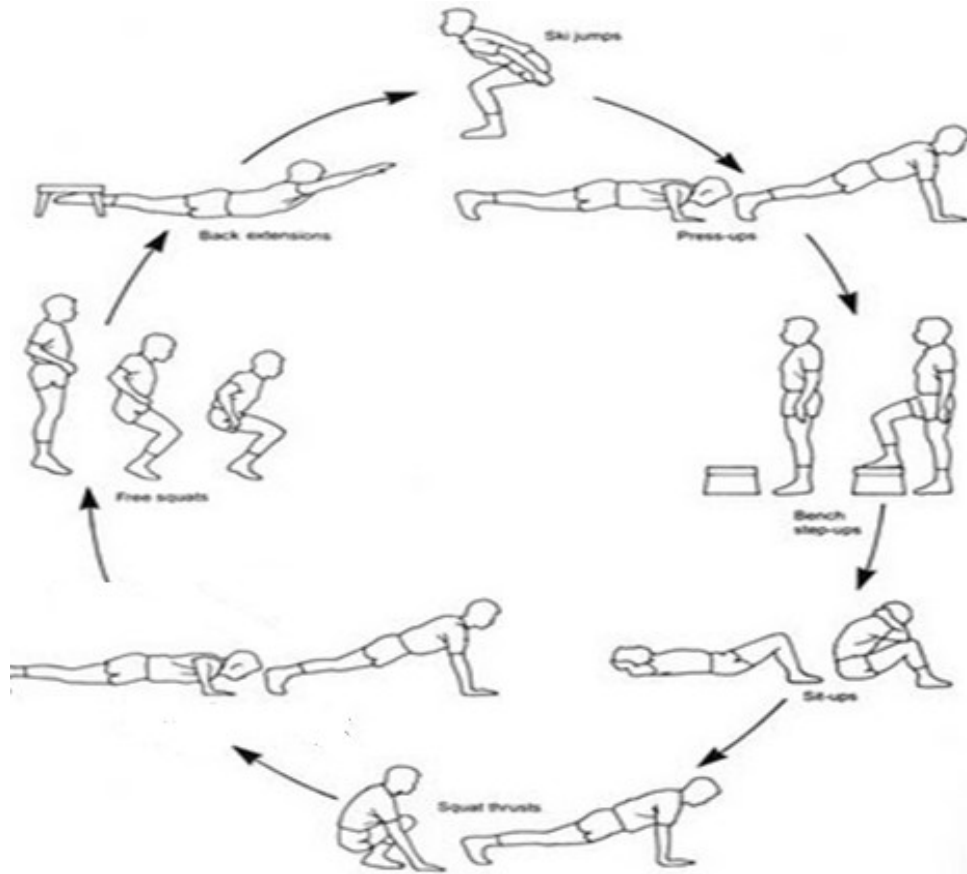


| PLAN MENSUAL PARA CORREDORES AVANZADOS/DISTANCIA ULTRA | | | | | 4º MESOCICLO | | |
|--|---|--|--|---|---|--|---|
| MICROCICLO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| AJUSTE | 12 Km por montaña (z2) + 2x20x3 ejercicios de abdominales | 3Km calentamiento z1 + 3x15xcircuit training + 2Km z2 | 14Km por montaña (z2) + 2x15x3 ejercicios abdominales. | Descanso | 11Km por llano (z2) + 2x25x4 ejercicios abdominales / estiramientos | 25Km Trail running con 800-900 mtr+ a z2 y subiendo a z3 (primeros 2Km suaves) | Bici: 30 km a ritmo cómodo (z2) + 3x12xcircuit training |
| 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 | 10Km de carrera a z1 subiendo a z2 + 2x25x5 ejercicios abdominales | 40Km Trail running con 1500 mtr+ a z2 y subiendo a z3 (primeros 2Km suaves) | Bici: 50 km a ritmo cómodo (z2) |
| IMPACTO | 14Km 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) | 3Km calentamiento a z1 + 2x8x3' de series de cuestas a z3 – z4 (8-10% inclinación) (rec bajando trote suave) + 2Km trote suave a z1 | 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: 45Km 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 |

Leyenda:

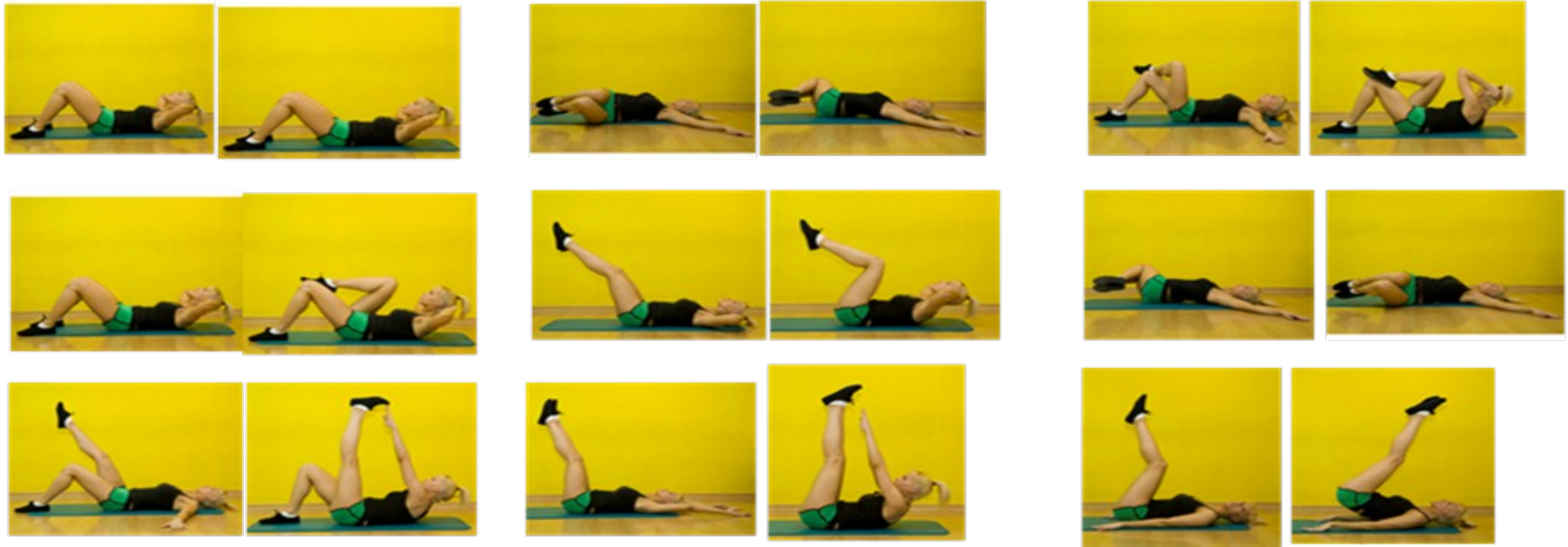
(z1) ZONAS DE ENTRENAMIENTO: Zona 1: 65-75% FCMax // Zona 2: 75-80% FCMax // Zona 3: 80-90% FCMax // Zona 4: 90-95% FCMax

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:



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

Estiramientos:

