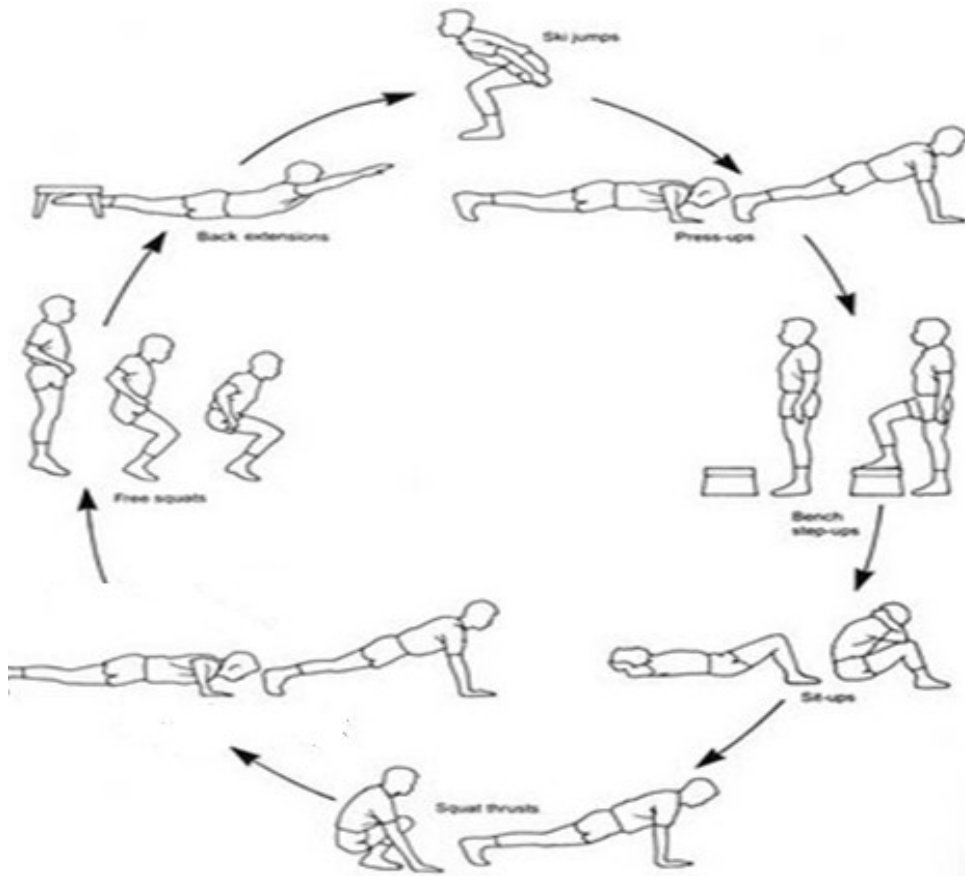


PLAN MENSUAL PARA PRACTICANTE/DISTANCIA ULTRA					2º MESOCICLO		
MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
AJUSTE	8Km por montaña (z2) + 2x15x3 ejercicios abdominales.	Descanso	10Km por montaña (z2) + 2x20x3 ejercicios abdominales	3Km calentando a z1 + 3x12xcircuit training	Descanso	1h45' CACO por montaña. CACO (Caminar-Correr)	Bici: 20 km a ritmo cómodo (z2)
CARGA	Cambios de Ritmo: 2Km a z1 + 5km de CR (1km a z3 + 1 km a z2 + 1 km a z3 + 1 km a z2 + 1 km a z3) + 2Km a z1	Descanso	9Km por montaña (z2) + 2x15x3 ejercicios abdominales	3Km calentado a z1 + 10x1' de series de cuestas (8-10% inclinación) (rec bajando trote suave) + 2km a z1	Descanso	2h15' CACO por montaña, intentando caminar rápido e intercalarlo con trote suave	Bici: 30 km a ritmo cómodo (z2) + 3x10xcircuit training
IMPACTO	10Km por montaña (z2) + 2x15x3 ejercicios abdominales	Cambios de Ritmo: 2Km a z1 + 5km de CR (1km a z3 + 1 km a z2 + 1 km a z3 + 1 km a z2 + 1 km a z3) + 2Km a z1	Descanso	10 Km por montaña a z2 + 2x30x3 ejercicios abdominales / lumbares	Bici: 20 Km a ritmo cómodo (z2) + 3x15xcircuit training	2h30' por montaña, comenzando a z2 y subiendo z3 en las subidas	Bici: 35 Km a ritmo cómodo (z2)
DESCARGA	Descanso	7Km por montaña (z2) + 2x15x4 ejercicios abdominales.	3Km calentamiento z1 + 12x1' de series de cuestas (8-10% inclinación) (rec bajando trote suave) + 2Km a z1	Descanso	9Km con toboganes (z2) + 2x20x4 ejercicios abdominales / lumbares	Descanso	3h de CACO por montaña, intentando caminar rápido e intercalarlo con trote suave.

Leyenda:

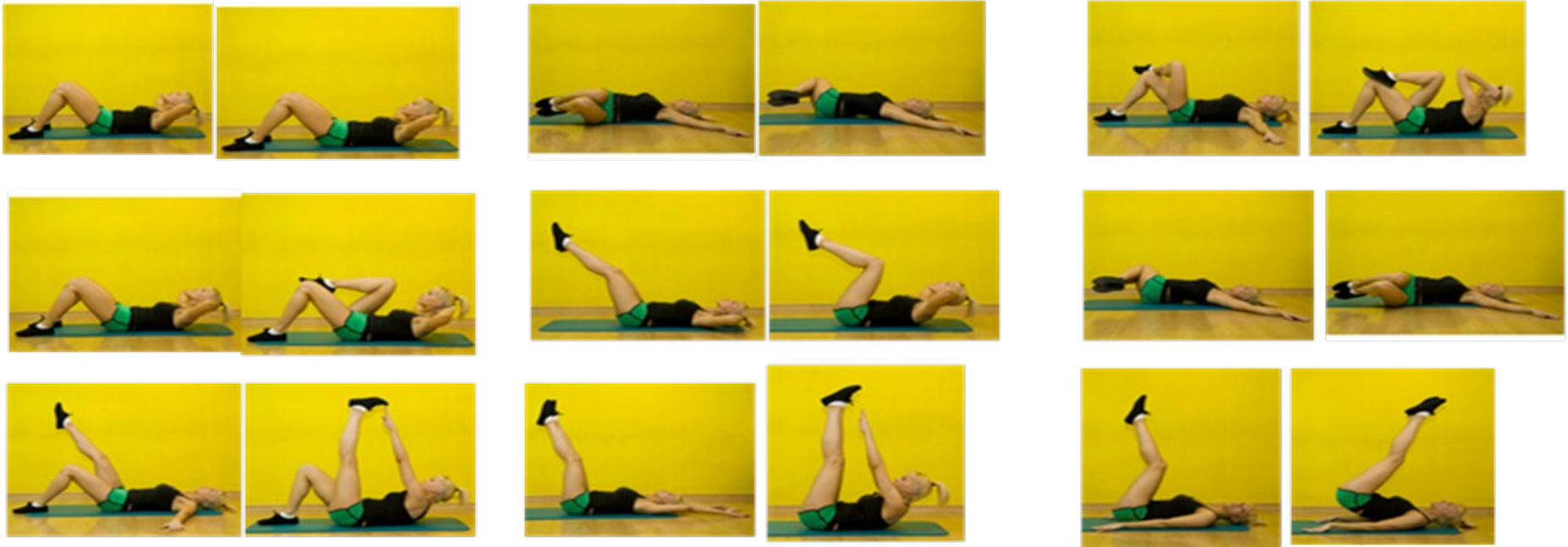
(z1) ZONAS DE ENTRENAMIENTO: Zona 1: 65-75% FCMax // Zona 2: 75-80% FCMax // Zona 3: 80-90% FCMax // Zona 4: 90-95% FCMax

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

