



Empezamos el plan de entrenamiento para el **I UTT – ULTRA TRAIL DE TUEJAR**, que se celebrara el **31 de marzo de 2019** con tres carreras, en tres distancias:

- **50K + 2.200m**
- **21K + 1.100m**
- **12K + 490m**

El plan serán 13 semanas completas, a empezar el 1 de enero de 2019 y sirve para los **50K, 21K y 12K**. Dependiendo del nivel, se puede coger un plan, más o menos exigente, para hacer más o menos el tiempo que tengamos previsto.

Se podrán consultar dudas sobre el plan, material de la carrera, recorrido y todo lo que necesitéis en el grupo de facebook de la carrera:

GRUPO FACEBOOK

<https://www.facebook.com/groups/2268901230012815/>

Algunas consideraciones del plan serian:

- Es un plan general, pero bastante completo, para poder conseguir los objetivos que os propongáis.
- Es recomendable realizarse una prueba de esfuerzo o reconocimiento médico, para comprobar que estamos en buenas condiciones y sin problemas físicos a la hora de seguir un plan de entrenamiento.
- Los ritmos irán siempre en función de nuestras marcas de asfalto o por pulsaciones. En la parte final tendremos una tabla orientativa, para poder ver nuestras zonas de entrenamiento en función de nuestras pulsaciones máximas.
- Para explicaciones sobre el plan de entrenamiento y dudas, unirse al grupo de facebook.

Saludos

Juan Maria Jimenez

| MEDIA KM | 50K  | 21K  | 12K  |
|----------|------|------|------|
| 06:36    | 5:30 | 2:18 | 1:19 |
| 07:48    | 6:30 | 2:43 | 1:33 |
| 09:00    | 7:30 | 3:09 | 1:48 |

**PLAN NIVEL I**  
5-6 DIAS ENTRENAMIENTO  
7-10 HORAS/SEMANA



| TUEJAR | FECHA    |           | CALENTAMIENTO | ENTRENAMIENTO        | ENFRIAMIENTO     | PULSO    | RITMO   | TIEMPO SESION | OBSERVACIONES           | TIEMPO TOTAL SEMANA |
|--------|----------|-----------|---------------|----------------------|------------------|----------|---------|---------------|-------------------------|---------------------|
|        | 9        | 28-01-19  | Lunes         | 10min                | Gimnasio piernas | 10min    |         |               | 1:30                    |                     |
|        | 29-01-19 | Martes    | 20min         | 9x300 RC 1 min       | 10min            | Z4-Z5    | Rapidas | 1:00          | RC Parado               |                     |
|        | 30-01-19 | Miércoles |               | 500m Trail en 15km   |                  | Z2       |         | 1:30          | Suave                   |                     |
|        | 31-01-19 | Jueves    | 20min         | 30 min               | 10min            | Z3-Z4    | De 21km | 1:10          | Rjtm vivo               |                     |
|        | 01-02-19 | Viernes   |               |                      |                  |          |         |               |                         |                     |
|        | 02-02-19 | Sábado    | 20min         | 10x2 min RC 1 min    | 10min            | Z2-Z3-Z4 | De 10km | 1:15          | 2 Subidas de 500m Z3-Z4 |                     |
|        | 03-02-19 | Domingo   |               | 950m Trail en 18km   |                  | Z2       |         | 2:05          | Suave                   |                     |
| 8      | 04-02-19 | Lunes     | 10min         | Gimnasio piernas     | 10min            |          |         | 1:30          |                         | <b>9:10</b>         |
|        | 05-02-19 | Martes    | 20min         | 10x300 RC 1 min      | 10min            | Z4-Z5    | Rapidas | 1:00          | RC Parado               |                     |
|        | 06-02-19 | Miércoles |               | 600m Trail en 15km   |                  | Z2       |         | 1:30          | Suave                   |                     |
|        | 07-02-19 | Jueves    | 20min         | 2x20 min RC 2 min    | 10min            | Z4       | De 10km | 1:10          | RC Trote                |                     |
|        | 08-02-19 | Viernes   |               |                      |                  |          |         |               |                         |                     |
|        | 09-02-19 | Sábado    |               | 650m Trail en 16km   |                  | Z2-Z3-Z4 |         | 1:40          | 2 Subidas de 600m Z3-Z4 |                     |
|        | 10-02-19 | Domingo   |               | 1,000m Trail en 20km |                  | Z2       |         | 2:20          | Suave                   |                     |
| 7      | 11-02-19 | Lunes     | 10min         | Gimnasio piernas     | 10min            |          |         | 1:30          |                         | <b>9:25</b>         |
|        | 12-02-19 | Martes    | 20min         | 8x400 RC 1 min       | 10min            | Z4-Z5    | Rapidas | 1:00          | RC Parado               |                     |
|        | 13-02-19 | Miércoles |               | 700m Trail en 14km   |                  | Z2       |         | 1:30          | Suave                   |                     |
|        | 14-02-19 | Jueves    | 20min         | 3x15 min RC 3 min    | 10min            | Z4       | De 10km | 1:20          | RC Trote                |                     |
|        | 15-02-19 | Viernes   |               |                      |                  |          |         |               |                         |                     |
|        | 16-02-19 | Sábado    |               | 750m Trail en 16km   |                  | Z2-Z3-Z4 |         | 1:40          | 4 Subidas de 600m Z3-Z4 |                     |
|        | 17-02-19 | Domingo   |               | 1,000m Trail en 24km |                  | Z2       |         | 2:35          | Suave                   |                     |
| 6      | 18-02-19 | Lunes     | 10min         | Gimnasio piernas     | 10min            |          |         | 1:30          |                         | <b>9:45</b>         |
|        | 19-02-19 | Martes    | 20min         | 9x400 RC 1 min       | 10min            | Z4-Z5    | Rapidas | 1:00          | RC Parado               |                     |
|        | 20-02-19 | Miércoles |               | 750m Trail en 16km   |                  | Z2       |         | 1:30          | Suave                   |                     |
|        | 21-02-19 | Jueves    | 20min         | 3x15 min RC 3 min    | 10min            | Z4       | De 10km | 1:20          | RC Trote                |                     |
|        | 22-02-19 | Viernes   |               |                      |                  |          |         |               |                         |                     |
|        | 23-02-19 | Sábado    |               | 700m Trail en 15km   |                  | Z2-Z3-Z4 |         | 1:40          | 6 Subidas de 400m Z3-Z4 |                     |
|        | 24-02-19 | Domingo   |               | 1,200m Trail en 22km |                  | Z2       |         | 2:45          | Suave                   |                     |
| 5      | 25-02-19 | Lunes     | 10min         | Gimnasio piernas     | 10min            |          |         | 1:30          |                         | <b>9:55</b>         |
|        | 26-02-19 | Martes    | 20min         | 10x400 RC 1 min      | 10min            | Z4-Z5    | Rapidas | 1:00          | RC Parado               |                     |
|        | 27-02-19 | Miércoles |               | 750m Trail en 16km   |                  | Z2       |         | 1:40          | Suave                   |                     |
|        | 28-02-19 | Jueves    | 20min         | 2x20 min RC 2 min    | 10min            | Z4       | De 10km | 1:20          | RC Trote                |                     |
|        | 01-03-19 | Viernes   |               |                      |                  |          |         |               |                         |                     |
|        | 02-03-19 | Sábado    |               | 750m Trail en 18km   |                  | Z2-Z3-Z4 |         | 2:00          | 6 Subidas de 300m Z3-Z4 |                     |
|        | 03-03-19 | Domingo   |               | 1,000m Trail en 20km |                  | Z2       |         | 2:25          | Suave                   |                     |

# TABLA ORIENTATIVA DE PULSACIONES



## PULSACIONES MAXIMAS

| ZONA                 | 160 |     | 170 |     | 180 |     | 190 |     |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ZONA 1<br>55% a 65%  | 111 | 122 | 116 | 128 | 122 | 135 | 127 | 141 |
| ZONA 2<br>65% a 75%  | 122 | 133 | 128 | 140 | 135 | 148 | 141 | 155 |
| ZONA 3<br>75% a 85%  | 133 | 144 | 140 | 152 | 148 | 161 | 155 | 169 |
| ZONA 4<br>85% a 95%  | 144 | 155 | 152 | 164 | 161 | 174 | 169 | 183 |
| ZONA 5<br>95% a 100% | 155 | 160 | 164 | 170 | 174 | 180 | 183 | 190 |

ULTRA TRAIL TUEJAR