



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
7-9 HORAS/SEMANA



TUEJAR	FECHA		CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENFRIAMIENTO	PULSO	RITMO	TIEMPO SESION	OBSERVACIONES	TIEMPO SEMANA
	13	31-12-18	Lunes							
01-01-19		Martes		40 min - Opcional		Z4-Z5		0:40	Opcional	
02-01-19		Miércoles		400m Trail en 10km		Z2		1:00	Suave	
03-01-19		Jueves	20min	20 min	10min	Z3-Z4	De 21km	1:00	Ritmo vivo	
04-01-19		Viernes								
05-01-19		Sábado		700m Trail en 16km		Z2-Z3		1:30	Suave	
06-01-19		Domingo		40 min - Opcional	10min	Z4-Z5		0:40	Opcional	
12	07-01-19	Lunes	10min	Gimnasio general	10min			1:30	Todo el cuerpo	7:40
	08-01-19	Martes	20min	8x1 min RC 1 min	10min	Z4-Z5	De 5km	1:00	RC al trote	
	09-01-19	Miércoles		400m Trail en 12km		Z2		1:10	Suave	
	10-01-19	Jueves	20min	25 min	10min	Z3-Z4	De 21km	1:00	Ritmo vivo	
	11-01-19	Viernes								
	12-01-19	Sábado	20min	6x2 min RC 1 min	10min	Z4-Z5	De 10km	1:00	RC al trote	
	13-01-19	Domingo		700m Trail en 18km		Z2		2:00	Suave	
11	14-01-19	Lunes	10min	Gimnasio general	10min			1:30	Todo el cuerpo	8:00
	15-01-19	Martes	20min	10x1 min RC 1 min	10min	Z4-Z5	De 5km	1:00	RC al trote	
	16-01-19	Miércoles		400m Trail en 14km		Z2		1:20	Suave	
	17-01-19	Jueves	20min	2x15 min RC 2min	10min	Z3-Z4	De 21km	1:10	Ritmo vivo	
	18-01-19	Viernes								
	19-01-19	Sábado	20min	6x2 min RC 1 min	10min	Z4-Z5	de 10km	1:00	RC al trote	
	20-01-19	Domingo		700m Trail en 18km		Z2		2:00	Suave	
10	21-01-19	Lunes	10min	Gimnasio general	10min			1:30	Todo el cuerpo	8:20
	22-01-19	Martes	20min	12x1 min RC 1 min	10min	Z4-Z5	De 5km	1:00	RC al trote	
	23-01-19	Miércoles		450m Trail en 14km		Z2		1:25	Suave	
	24-01-19	Jueves	20min	3x10 min RC 2min	10min	Z3-Z4	De 21km	1:10	Ritmo vivo	
	25-01-19	Viernes								
	26-01-19	Sábado	20min	8x2 min RC 1 min	10min	Z4-Z5	De 10km	1:00	RC al trote	
	27-01-19	Domingo		800m Trail en 18km		Z2		2:15	Suave	



PULSACIONES MAXIMAS

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

