



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 III

4-5 DIAS ENTRENAMIENTO
4-7 HORAS/SEMANA



| TUEJAR 50 | FECHA | | CALENTAMIENTO | ENTRENAMIENTO | ENFRIAMIENTO | PULSO | RITMO | TIEMPO SESION | OBSERVACIONES | TIEMPO SEMANA |
|-----------|----------|-----------|--------------------|--------------------|--------------|-------|---------|---------------|--------------------------|---------------|
| | 13 | 31-12-18 | Lunes | | | | | | | |
| 01-01-19 | | Martes | | 20 min | | Z4-Z5 | | 0:20 | Opcional | |
| 02-01-19 | | Miércoles | | 8km - Opcional | | Z2 | | 1:00 | Asfalto o pista forestal | |
| 03-01-19 | | Jueves | 20min | 20 min | 10min | Z3-Z4 | De 21km | 1:00 | Rjtno vivo | |
| 04-01-19 | | Viernes | | | | | | | | |
| 05-01-19 | | Sábado | | 500m Trail en 12km | | Z2-Z3 | | 1:30 | Suave | |
| 06-01-19 | | Domingo | | 20 min - Opcional | | Z4-Z5 | | 0:40 | Opcional | 4:30 |
| 12 | 07-01-19 | Lunes | | | | | | | | |
| | 08-01-19 | Martes | 20min | 8x1 min RC 1 min | 10min | Z4-Z5 | | 1:00 | RC caminando | |
| | 09-01-19 | Miércoles | | 10km - Opcional | | Z2 | | 1:05 | Asfalto o pista forestal | |
| | 10-01-19 | Jueves | 10min | Gimnasio general | 10min | | De 10km | 1:30 | Todo el cuerpo | |
| | 11-01-19 | Viernes | | | | | | | | |
| | 12-01-19 | Sábado | 20min | 6x2 min RC 1 min | 10min | Z4-Z5 | | 1:00 | RC caminando | |
| 13-01-19 | Domingo | | 500m Trail en 16km | | Z2 | | 1:50 | Suave | 6:25 | |
| 11 | 14-01-19 | Lunes | | | | | | | | |
| | 15-01-19 | Martes | 20min | 10x1 min RC 1 min | 10min | Z4-Z5 | | 1:00 | RC caminando | |
| | 16-01-19 | Miércoles | | 12km - Opcional | | Z2 | | 1:10 | Asfalto o pista forestal | |
| | 17-01-19 | Jueves | 10min | Gimnasio general | 10min | | | 1:30 | Todo el cuerpo | |
| | 18-01-19 | Viernes | | | | | | | | |
| | 19-01-19 | Sábado | 20min | 6x2 min RC 1 min | 10min | Z4-Z5 | De 10km | 1:00 | RC caminando | |
| 20-01-19 | Domingo | | 500m Trail en 16km | | Z2 | | 1:45 | Suave | 6:25 | |
| 10 | 21-01-19 | Lunes | | | | | | | | |
| | 22-01-19 | Martes | 20min | 12x1 min RC 1 min | 10min | Z4-Z5 | | 1:00 | RC caminando | |
| | 23-01-19 | Miércoles | | 12km - Opcional | | Z2 | | 1:15 | Asfalto o pista forestal | |
| | 24-01-19 | Jueves | 10min | Gimnasio general | 10min | | | 1:30 | Todo el cuerpo | |
| | 25-01-19 | Viernes | | | | | | | | |
| | 26-01-19 | Sábado | 20min | 8x2 min RC 1 min | 10min | Z4-Z5 | De 10km | 1:00 | RC caminando | |
| | 27-01-19 | Domingo | | 600m Trail en 14km | | Z2 | | 2:00 | Suave | 6:45 |



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 |



ULTRA TRAIL TUEJAR