

ENTRENAMIENTO ESPARTA TRAIL RUNNING

NOMBRE	XXXXXXXXXXXXXXXXXX
19/07/1970. 46 Años	FC Max. 174 ppm.. Test de Vo2max. XXX. Test de Harvard XXX. Course Navette XXX
OBJETIVO PRIORITARIO	ULTRA Sierra Nevada. 14/07/2017. 103KM. 6060 +
OBJETIVO SECUNDARIO	X Carrera por montaña Sierra Elvira 18/03/2017. 31 km. 2000+. Campeonato de España


14 JULIO 2017
SEMANA DEL 22 AL 28 DE AGOSTO DE 2016




LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
15Km en Z1 + est. + Pliometría (video 1) + 8' de core (video 3) + 1km Z1	- NAT. 1.	Series triangulares premiun (STP) 3km Z2 + 3 STP + 3km. Z3. 17km. 900+	<u>mañ:</u> BTT 50KM + Estirar muy muy bien. <u>Tarde:</u> core 30'(Video 2)	Descanso. Masaje deportivo	23 km trail montaña con 1350+. Z4 en subidas. Disfruta	45km. BTT en ayunas. + toma de geles. Salgo contigo, te diré hora

Segunda semana de carga consecutiva, se hará dura, pero la semana próxima será de recuperación con trail protagonista en sábado y circuito de SPA incluido el viernes, así que trabajaba muy bien!!! muchísimo ánimo, fuerza y a por todas Espartano!!!

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

ZONA	FC INFERIOR	FC SUPERIOR	% INTENSIDAD	ESCALA
Z1	118	129	71%	SUAVE
Z2	130	144	79%	MODERADA
Z3	145	151	85%	INTENSA
Z4	152	164	90%	SUBMÁXIMA
Z5	164	176	100%	MÁXIMA


ABREVIATURAS E INFORMACIÓN ADICIONAL

- 15Km en Z1 = 15 Km corriendo entre 118 y 129 pulsaciones por minuto.
- est. = Estiramiento de los músculos trabajos en la sesión de entrenamiento. (adjunto ficha)
- Pliometría: Trabajo de 15' de multisaltos, escaleras, vallas, salto en 45cm., tanto subir y frenar como bajar y frenar. (Adjunto enlace video en correo).
- NAT. 1. = 400 Z1 + 80 metros estilos X4 series (20 de cada) + 4X20m palas 20m. pullvoy intercaladas + 10 progresivos 20m. (sin apoyarse en pared)
- BTT = Bicicleta de montaña.
- STP Adjunto enlace de wikiloc en correo de la Sierra del Padul. 150 m.+ 950  . 1.200  . 1000m.  . Rec. hasta 120 ppm.